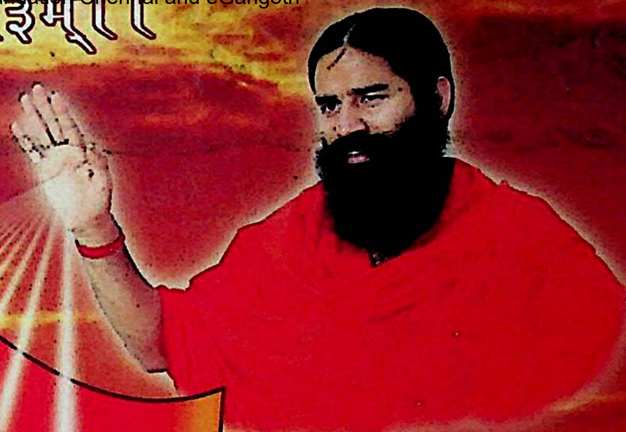
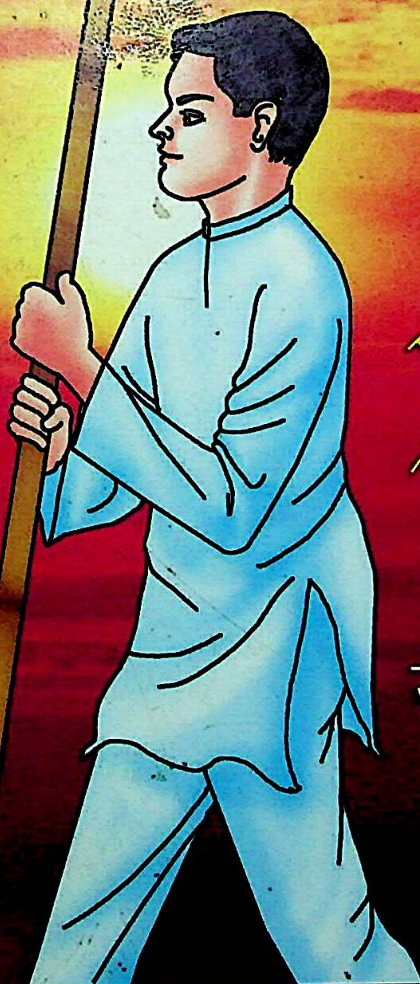


।।ओ३म्।।



योगं शरणं गच्छामि



पतंजलि योग समिति महेन्द्रगढ़ के तत्वावधान में

स्मारिका

योग विज्ञान शिविर नारनौल

4 से 9 अक्टूबर 2008

कार्यालयः- शान्ति कुञ्ज आश्रम नीरपुर, नारनौल, महेन्द्रगढ़, हरियाणा

दिव्य ऊर्जा के स्रोत - ५ मन्त्र :-

1. ओ३म् - भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्यः धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात्।।

2. ओ३म् - त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्।।

3. ओ३म् - सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु।
सह वीर्यं करवावहै।
तेजस्विनावधीतमस्तु।
मा विद्विषावहै।।

4. ओ३म् - असतो मा सद्गमय।
तमसो मा ज्योतिर्गमय।
मृत्योर्माऽमृतं गमय।।

5. ओ३म् - योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य तु वैद्यकेन।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि





स्मारिका

योग विज्ञान शिविर, नारनौल ४-९ अक्टूबर २००८

10'3

प्रेरणा एवं आशीर्वाद :

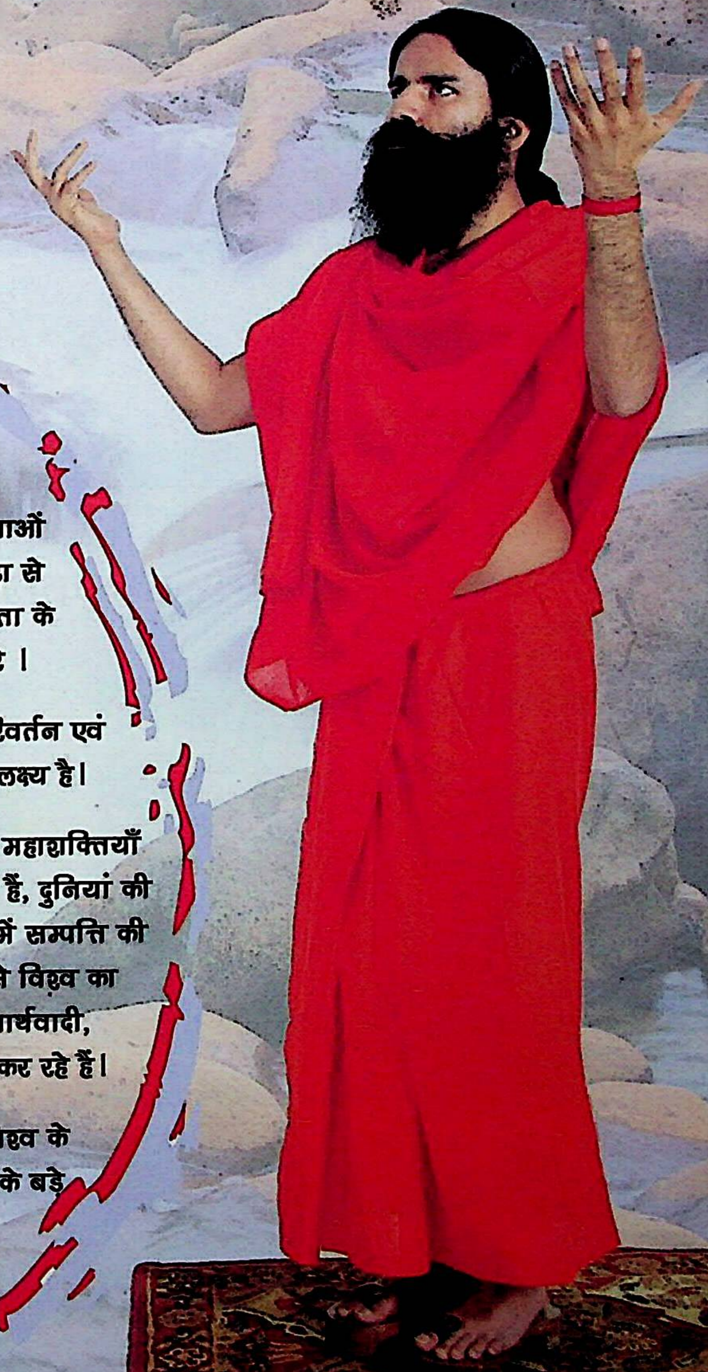
पूज्य आचार्य श्री प्रद्युम्न जी महाराज
पूज्या आचार्या बहन सुमन जी

सम्पादक मंडल :

डॉ. बलवंत शास्त्री
वेदपाल शास्त्री
शिवताज आर्य
मदन गोपाल प्रवक्ता
श्री वेदप्रकाश आर्य

पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ के तत्वावधान में

हमारा उद्देश्य



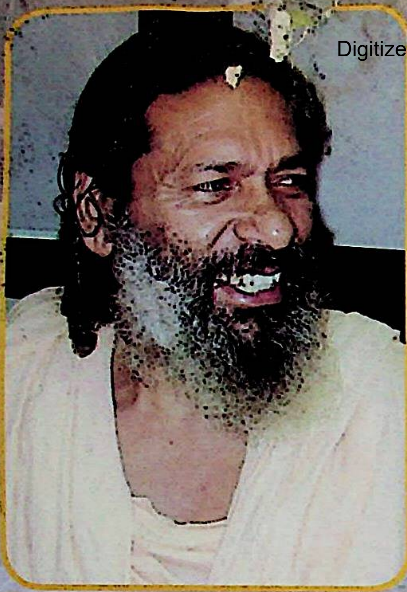
हमारा उद्देश्य एक ऐसी नवीन विश्व स्वास्थ्य पद्धति की स्थापना करना है, जो मानवता को दवाओं के घातक दुष्प्रभावों तथा रोगों की पीड़ा से मुक्ति दिलाकर सम्पूर्ण विश्व में मानवता के शान्तिपूर्ण अस्तित्व के लिए कार्य करे ।

आरोग्य के साथ-साथ राष्ट्र में व्यवस्था परिवर्तन एवं अभिनव भारत का निर्माण करना हमारा लक्ष्य है।

सत्ता, सम्पत्ति, संगठन एवं संकल्प ये वो चार महाशक्तियाँ हैं , जो विश्व में नीति निर्धारण का काम करती हैं, दुनियां की दिशाएँ तय करती हैं। न हमें सत्ता चाहिए, न हमें सम्पत्ति की तृष्णा। हम संकल्पों की एकीकृत महाशक्ति से विश्व का सबसे बड़ा मानवतावादी, राष्ट्रवादी, पुरुषार्थवादी, अध्यात्मवादी व सामाजिक संगठन गठित कर रहे हैं।

अब हमें पवित्र संकल्पों से संकल्पित विश्व के मानवों के एकीकरण से विश्व कल्याण के बड़े उद्देश्य प्राप्त करने हैं।

– स्वामी रामदेव



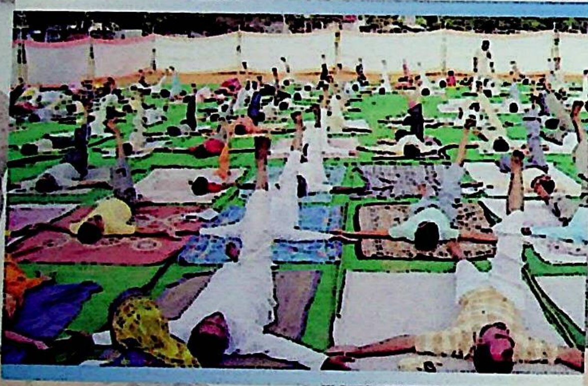
परम पूज्य आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज

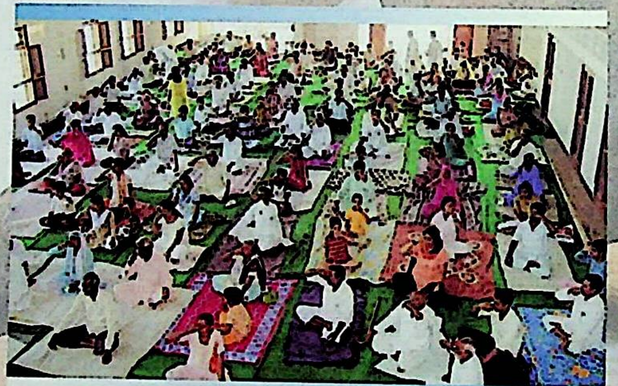
पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ को हमारा ढेर सारा आशीर्वाद



परम पूज्य आचार्य बालकृष्ण जी महाराज

पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ द्वारा आयोजित शिविरों की कुछ झलकियां









पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़

(सामाजिक, आध्यात्मिक, राष्ट्रीय व मानवीय मूल्यों को समर्पित)

कार्यालयः शांतिकुञ्ज आश्रम, नीरपुर, नारनौल, जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा) 123001

चलभाष : 09996541075, 09416902008

जिला कार्यकारिणी



आचार्या बहन सुमनजी | अध्यक्षा



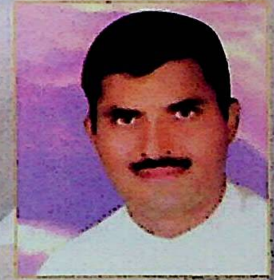
शैलजा यादव | महामंत्री



कर्नल एम.एस.यादव | संगठन मंत्री



गुरुदयाल सिंह | कोषाध्यक्ष



वेदपाल शास्त्री | बौद्धिक प्रभारी



शिवताज सिंह आर्य | सूचना प्रभारी



कृष्णा यादव प्राचार्या | योग संदेश प्रभारी



राय सिंह आर्य | ग्रामीण प्रभारी



दयाराम राव | खण्ड प्रभारी, नारनौल



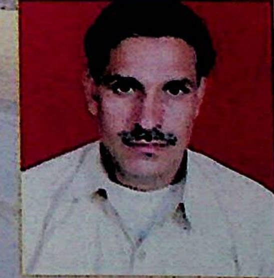
वेद प्रकाश आर्य | खण्ड प्रभारी, महेन्द्रगढ़



ओम प्रकाश वर्मा | खण्ड प्रभारी, अटेली



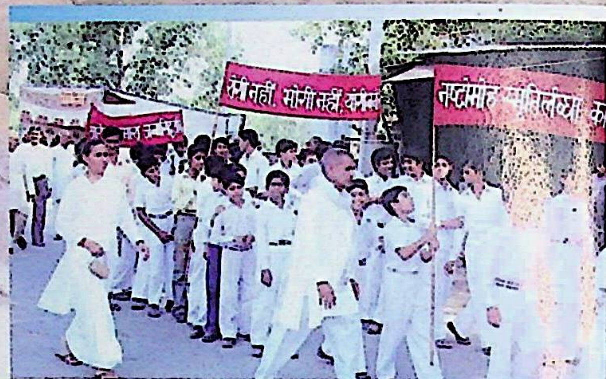
प्रवक्ता रमन शास्त्री | खण्ड प्रभारी, कनीना



विक्रम सिंह | खण्ड प्रभारी, नांगल चौधरी

चल पड़े हम ऋषि के दीवाने





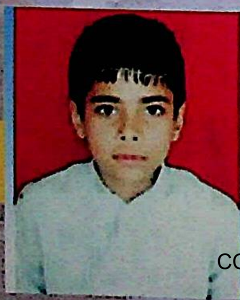




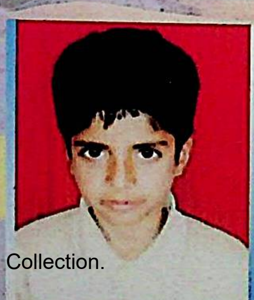




करें योग







रहें निरोग

होनहार बिरवान के होत चीकने पात



जिस महनीय व्यक्तित्व की सम्पूर्ण विश्व में सबके ओठों पर चर्चा है– सन् 1987 से मैं उसे देखता आ रहा हूँ कि वह अपने जीवन के प्रति सदा ही जागृत रहा है। व्यक्ति को उसके अपने रास्ते से भटकाने वाले चार बड़े कारक होते हैं–या तो व्यक्ति किसी कामना के वशीभूत होकर अपने रास्ते से भटकता है या किसी भयविशेष के कारण या फिर किसी प्रलोभन (लोभ) में आकर और अन्तिम कारण बनता है– जीवन (आजीविका)। मैं देखता हूँ – इस दिव्यात्मा ने जो भी अपना मार्ग चुना न तो किसी कामना ने उसमें अपना हस्तक्षेप किया, न भय ने, न किसी प्रलोभन ने और आजीविका तो बेचारी बहुत हलकी पड़ गयी इनके सामने–वह तो कर ही क्या सकती थी। यह भारत माँ का लाल जब से मैं इसे देख रहा हूँ निरन्तर बढ़ता ही चला जा रहा है। किसी भी प्रकार की बाधा इसका रास्ता रोक नहीं पायी। जैसे राह भटकाने वाले कारणों की हमने चर्चा की, राह पर आगे बढ़ाने वाले भी कुछ मूल सूत्र होते हैं, जो उन मूल सूत्रों को दृढता से पकड़ लेते हैं वे अपने समकक्षों से आगे निकल जाते है और निरन्तर अपने संकल्पित मार्ग पर आगे बढ़ते ही रहते हैं। यह बात तो ठीक है कि मार्ग और लक्ष्य हू–बहू सब के एक नहीं होते, व्यक्ति को स्वयं अपना मार्ग और लक्ष्य निर्धारित करके स्वयं ही उसे तय करना होता है (स्वयं यजस्व स्वयं जुषस्व)। किन्तु सामान्य व्यक्ति और महापुरुष में अन्तर यही होता है कि सामान्य व्यक्ति का मार्ग और लक्ष्य बन भी जाये तो बीच–बीच में भटकता रहता है, बाधायें आती हैं तो उनसे बाधित होता रहता है, बाधायें न भी आयें तो भी उतनी शक्ति नहीं जुटा पाता जितनी उस मार्ग में आगे बढ़ने के लिये चाहिये। मार्ग के जो साधक हेतु हो सकते हैं उनका स्पष्ट चित्र नहीं बना पाता। अपनी–अपनी रुचि भेद से मार्ग तो सभी के अलग–अलग हो सकते हैं बल्कि होते ही हैं। कोई विद्या के मार्ग को चुनता है; रात और दिन उसी में रमण करता रहता है तो कोई बल के मार्ग को खेल–कूद–व्यायाम में ही उसे रस आता है, एक अन्य धन को पसन्द करता है–व्यापार, कृषि, उद्योग आदि में से किसी एक का चयन करता है, तो कोई एक मनपसन्द स्थान का चुनाव करके क्षेत्र संन्यास लेकर अपने अन्तस् की गहराइयों में उतरना चाहता है, कोई परिव्राजक बनकर घूम–घूमकर लोगों को राह दिखाता है, कोई जितना उससे पूछा जाये उतना उत्तर दे देता है और चुप हो जाता है तो दूसरा शास्त्रार्थ के लिये ललकारता है और आग्रहपूर्वक अपनी बात को दूसरे तक पहुँचाना चाहता है। कोई लोकहित को सर्वोपरि मानता है तो कोई ध्यान–भजन को ही महत्त्व देता है, किसी के लिये समष्टि की सेवा सबकुछ है तो कोई अपने अस्तित्व की गहराइयों में बैठे भगवान् के आदेशों की प्रतीक्षा करता है, उन्हें शान्त भाव से सुनता है और उन आदेशों की अनुपालना को ही जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य बनाता है। किन्तु अब ध्यान देने योग्य बात यह है कि व्यक्ति अपनी रुचि के अनुसार जिस मार्ग को भी अपनाये उसके साधक और बाधक कारकों का आकलन कर बाधक को अपने ऊपर प्रभावी न होने दे और इसी प्रकार सहायक

कारणों का भी पर्यवेक्षण (Keen observation) कर दृढ़ता से उन्हें पकड़ कर अपने निर्धारित मार्ग पर आगे बढ़ता रहे। यह बहुत विशेष बात है। किसी भी मार्ग पर आगे बढ़ने के लिये कुछ साझे (Common) कारक हैं–आत्मविश्वास, मन व इन्द्रियों का निग्रह, लक्ष्य की स्पष्टता कि इसी काम के लिये मेरा जन्म हुआ है, रात–दिन उसी का चिन्तन, उसी का मनन, उसी में जीना और प्रचण्ड पुरुषार्थ। मैं वर्षों से देखता चला आ रहा हूँ कि यह महान आत्मा इन सभी चीजों को साथ लेकर धरती पर आया है। मुझसे पूछा जाता है कि पढ़ते समय स्वामी रामदेव जी कैसे थे? स्याद् आपको मेरी बात पर पूरा विश्वास न हो क्योंकि सामान्य मानसिकता यही बनी हुयी है कि कोई व्यक्ति प्रसिद्ध हो जाता है तो सब उसके गीत गाने लगते हैं इसलिये इस बात का उत्तर मैं न देकर–सन् 1993 व 1994 में मेरे नाम लिखे पत्रों को उद्धृत करना चाहता हूँ– जिनसे उनकी मनःस्थिति, अभीप्सा, शालीनता, कृतज्ञता, विनम्रता, लक्ष्य के प्रति एकाग्रता इत्यादि का साफ–साफ पता लगता है। कम से कम इन पत्रों को पढ़कर आप सभी पाठकों को यह तो विश्वास हो ही जायेगा कि हमारी प्यास ही हमें राह दिखाती है–

अन्तर्देशीय पत्र कार्ड
INLAND LETTER CARD



सेवा में,

परमश्रद्धेय आचार्य जी महाराज
गुरुकुल खानपुर
पो: मंढाणा
त: नारनौल
महेन्द्रगढ़ (हरयाणा)

पिन PIN 123001

तीसरा मोड़ THIRD FOLD

दूसरा मोड़ SECOND FOLD

इस पत्र के भीतर कुछ न रखिए NO ENCLOSURES ALLOWED
पते में पिन कोड लिखें WRITE PIN CODE IN ADDRESS
प्रेषक का नाम और पता :— SENDER'S NAME AND ADDRESS :—

रामदेव

पिन PIN

ओ३म्

हरिद्वार
११।१।८२

परमपूज्य गुरुवर!

सादर चरण स्पर्श वन्दना!

आशा है भगवान् की असीम कृपा से आप सकुशल होंगे। मैं भी आपके अपरोक्ष आशीर्वाद व माँ भगवती की कृपा से आनन्द में नहीं तो दुःख में भी नहीं हूँ। क्यों कि जब तक त्रिगुणात्मक प्रकृति पाशों से मुक्ति नहीं होती तो कैसे कह सकता हूँ कि मैं दुःखों से छूट गया। पर यह सब कुछ होते हुये भी आप गुरुजनों की कृपा मुझ किंकर पर है सो कुछ भी न होते हुये अपना सौभाग्य समझता हूँ। अपने आप को कभी भी अकेला अनुभव नहीं करता जब कभी मन में घोर निराशा और तम के मेघ आच्छादित हो आत्मप्रकाश को ओझल कर देते हैं तब आप आचार्य प्रवर द्वारा प्रेषित प्रसाद का रसास्वादन करता हूँ तो मुझ में एक नई ज्योति का आविर्भाव होता है जो नैराश्य को दूर कर सतत प्रयत्नशील होने के लिये प्रेरित करता है। यद्यपि संसार एक माया ही है तथापि इस माया में क्योंकि बहुत सी दिव्य आत्मायें निरन्तर एक दिव्यपथ का निर्माण करने में संलग्न होती हैं तथा जो अज्ञानवश अपने स्वरूप को भूल कर प्रकृति के परिणामों में उलझ जाते हैं उनको निज का ज्ञान कराने में ~~[illegible]~~ तत्पर हैं।

अब अनुभव में थोड़ा थोड़ा आने लगा है कि प्रत्येक क्षण चित्त में परिणाम होते रहते क्योंकि चित्त स्वयं परिणामी है कारणगुणपूर्वकः कार्यगुणो दृष्टः। संस्कारों का चक्र भी हरक्षण चल रहा है यह भी धीरे-२ समझ में आ रहा है तथा पूर्व कृत कर्मों के संस्कार भी वास्तव में व्यक्ति के जीवन में बहुत महत्व रखते हैं। वैसे ही नये संस्कारों का निर्माण और उनका सतत प्रवाह चाहे भौतिक हो या आध्यात्मिक बनता जाता है। उन दिव्य संस्कारों के निर्माण में आप गुरुजनों से बहुत कुछ मिला है मिल रहा है तथा भविष्य में भी मिलता रहेगा ऐसा मुझे पूर्ण विश्वास है।

वैसे तो आपके मुखकमल से श्रुत बहुत से वाक्य समय समय बहुत ही याद आते हैं तथा अपने मित्रों को भी सुनाकर स्वयं आनन्द का अनुभव करता हूं तथा दूसरे भी भी प्रफुल्लित होते हैं पर, एक वाक्य तो बहुत ही याद आता है "भाई जीवन में न जाने क्या क्या परिवर्तन आते हैं किन किन घड़ियों को देखना पड़ता है। कभी रोना भी पड़ता है तो कभी - - - । इन सब परिस्थितियों में अपने आप को संभाले रखना ही सच्ची बहादुरी है।"

अभी तपोवन में एक नवयुवक तपस्वी महात्मा बड़े नम्र और जिज्ञासु भाव के मिले वे अधिक समय मौन में ही बिताते हैं कहने लगे, (पत्र में लिखकर) पहले मैं अपना सुधार करना चाहता हूँ फिर

समाज की सेवा ही मेरा लक्ष्य है। तब मैंने उनको
सुनाया कि पूज्य आचार्य जी महाराज हमें कहते थे कि
"भाई समाज का कल्याण समाज के बीच जाकर ही
नहीं जो एकान्त में रहकर सच्चे मन से प्रभु
की भक्ति करता वह सच्चा समाजसेवक है क्योंकि
सहस्रों मनुष्यों को वह शिक्षा दे रहा कि एक कोई
शक्ति है जो सब का पालन कर रही तथा वही
सम्पूर्ण आनन्द है जिसे प्राप्त कर यह साधक एक
कोपीन में बैठा भी पूर्ण सुखी है एक छोटी सी झोपड़ी में
रहकर भी प्रसन्न है। दूसरी ओर चमकीले वस्त्र
पहनकर अरबों रुपये के मकान में बैठा व्यक्ति
दुःखी है।" यह सुनकर वह युवा संन्यासी बड़ा ही
प्रसन्न हुआ।

क्या लिखूँ लगता तो यूँ है कि
अपना दिल खोल कर रख दूँ। परन्तु यह पत्र किसी
कारण से अधिक शीघ्रता में लिख रहा हूँ विस्तार से
गुजरात सूरत में जाकर लिखूँगा। १८ फरवरी
को हमारा आरक्षण है वहाँ के लिये। बहुत
कुछ परिवर्तन अभी तक देखे हैं तथा आगे होंगे
पर एक बात जरूर है मन में ग्लानि वाला कृत्य
कभी भी नहीं हो सकता। मेरी धृष्टता है कुमार्ग में
ही रहा और भी कई कारण रहे कि जिससे मैं आगे
लिखूँगा कि पत्र व्यवहार नहीं कर सका। मन में
आज भी भाव उमड़ रहे हैं आपका लोही आपका शिष्य वा बालक
समझा कहूँ आपके लिए कुछ है। चलो फिर कभी-
राम

१८५।६३

परमपूज्य श्री आचार्य जी महाराज,

सादर प्रणाम!

आशा है भगवान् की असीम कृपा से सानन्द होंगे। हम भी भगवान् की कृपा व आप गुरुजनों के आशीर्वाद से कुशल हैं। मैं अब यहाँ से आजकल में जाने वाला हूँ। कार्यक्रम हमारा निश्चित हो गया है। यद्यपि इस में बहुत सी बाधायें अबतक उपस्थित हुई हैं तथा आगे भी होंगी तथापि मैं अपने साध्य में तत्पर रहता हुआ किसी भी कठिनाई को स्वीकार करने के लिये सन्नद्ध हूँ। भगवान् की कृपा से सब ठीक ही होगा वहाँ सब उचित ही होता है अनुचित नहीं ऐसा विश्वास आत्मा में है।

क्योंकि मैंने अपनी योजना हिमालय की ओर जाने की बनाली है सो मुझसे ही पर रहे श्री चैतन्य जी को कष्ट हुआ इनकी इच्छा थी कि हमही

इनको पढ़ायें। परन्तु कतिपय कारणों से मैंने, इनको आपके पास जाने के लिये प्रेरित किया और कहा हम में और पूज्य आचार्य जी में कोई अन्तर नहीं। जैसे आप यहाँ पढ़ रहे हैं वैसे वहाँ पढ़ लें बल्कि हम तो उनके चरणों की धूल मात्र हैं। ~~से~~ आपके पास ये आ रहे हैं आप इनको यथाशक्ति सहयोग इनके कार्य में स्वतः ही करेंगे हमें कुछ कहने की आवश्यकता नहीं तथापि इन (ब्र. जी) के कहने पर कुछ लिखा है। त्रुटियें तो क्षमा करना। ब्रह्मचारी जी की विद्या में बहुत रुचि है ऐसा मुझे अनुभव होता है। वैसे आप विज्ञ हैं स्वयमेव जान लेंगे।

आगे की जानकारी विस्तृत रूप से पश्चात् पत्र द्वारा प्रेषित कर दूंगा। भ्राता श्री मेधाव्रत जी को सादर नमस्ते सभी कुलवासियों यथायोग्य अभिवादन। आपका सेवक

राम

परमपूज्य, वन्दनीय, प्रात स्मरणीय श्रद्धेय आचार्य प्रवर!

सादर प्रणाम!

आप के शुभाशीर्वाद से हम सब यहाँ सानन्द हैं। एवं आप के योगक्षेम की परमपिता से प्रार्थना करते हैं। लिखने को तो हृदय में अनन्त भाव हैं। श्रद्धा एवं समर्पण में भी आनन्द आ रहा है। आप के लिए भी मैं क्या लिखूँ क्योंकि आपके स्मरणमात्र से, आप के द्वारा प्रदत्त ज्ञान के मनन से अथवा आप गुरुवर के नाम स्मरण मात्र से भी सच खूबसूरती आनन्द आता है।

अब तो आपके दर्शन करके ही मन को अनन्त शान्ति मिलेगी आत्मानन्द होगा। गुजरात की यात्रा शुभ रही। एक योग सेन्टर एवं नवीन आवास का निर्माण कार्य मार्च में प्रारम्भ होगा। इस सब कार्य में लगभग 3 लाख रुपए पूज्य साहिब जी दे रहे हैं। विस्तृत चर्चा बाद में करेंगे।

आचार्य श्री राजेशजी जो आजकल योगदर्शन एवं शरीर शास्त्र (सामान्य आयुर्वेद) के ज्ञान में निरत हैं आपको प्रणाम कह रहे हैं।

शास्त्री जी महाराज (आपके प्रियशिष्य) जो विद्याविलास मनस हैं आपको चरणवन्दना कर रहे हैं।

[illegible], पू. आचार्य बालकृष्ण जी एवं पू. बहिन जी परमपूज्य साध्वी जी एवं समस्त ब्रह्मचारीगण आपको बहुत याद करते हैं। सब की ओर से आपको प्रणाम

त्रुटि के लिए क्षमा करना।

आपका शिष्य
रामदेव

अन्तर्देशीय पत्र कार्ड
INLAND LETTER CARD



सेवा में,

परमपूज्य आचार्य जी महाराज
आर्य गुरुकुल खानपुर
पत्रालय, मण्ढाना
नारनौल
~~महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)~~ पिन PIN

तीसरा मोड़ THIRD FOLD

दूसरा मोड़ SECOND FOLD

इस पत्र के भीतर कुछ न रखिए NO ENCLOSURES ALLOWED
पते में पिन कोड लिखें WRITE PIN CODE IN ADDRESS
प्रेषक का नाम और पता :— SENDER'S NAME AND ADDRESS :—

रामदेव
त्रिपुरयोगाश्रम रक्षारोड़ कनखल
हरिद्वार
पिन PIN

श्री देवराज भाई पटेल
सेल्स कार्पोरेशन
A. B. 2 बराछारोड़ हीराबाग
सूरत, गुजरात

खोलने के लिए यहाँ काटें TO OPEN CUT HERE

卐 ओ३म् 卐

सूरत
११।३।६४

परम पूजनीय गुरुवर के चरणों में
को शिष्यः प्रणाम!

आपका आशीर्वाद प्राप्त करके अपार सुखानुभूति हुयी तथा आपने जो मेरे लिये एक शब्द का प्रयोग किया मैं जीवन में पूर्ण प्रयास ही नहीं सर्वस्व उसको [redacted] करने में समर्पित करूंगा। आप गुरुजनों की जो शुभकामनायें मुझे मिल रही हैं, उससे मुझमें एक दिव्य चेतना का स्फुरण होता है तथा मुझे अपने लक्ष्य की ओर सतत जागरूक बने रहने का संदेश मिलता है।

पितृतुल्य गुरुवर! जिस रूप में आप मुझे देखना चाहते हैं मैं समझता हूं कि वह एक पूर्ण आत्मीय के प्रति आत्मना सम्बंध है। दुनिया में बहुत से व्यक्तित्व देखने को मिलते हैं किसी किसी से ही अपनत्व जुड़ता है। समान प्रवृत्ति एवं संस्कारों का मिलना भी अति दुर्लभ है। यतो हि पूर्वभव में कृत कर्मों का प्रतिफल ही तो संस्कार रूप में परिणत

होता है। जिसका जैसा प्रारब्ध होता है भोगता
है। प्रारब्ध कहीं कहीं जोड़ता और तोड़ता है
यह स्मरण करते हैं तो तो एक विशाल
विचार समूह में निमग्न हो जाते हैं उसका
पार पाना कठिन हो जाता है। फिर भी क्रियमाण
ही प्रारब्ध का निर्माता है इस प्रकार विचार
करके सद्कर्मों का सञ्चय और भी कुछ करना ही
तो चित्तशुद्धयर्थ ही करना पड़ता है। योगिनः
कर्म कुर्वन्ति सङ्गं त्यक्त्वात्मशुद्धये सङ्ग कारयोग
यद्यपि बहुत कठिन है फिर भी प्रयास सतत रहता है।
जहाँ तक भविष्य और वर्तमान का सम्बन्ध है
ऐसा लग रहा है एक दिन वह आ जावेगा
जब मैं अपने श्रद्धेय से यह कहूँगा कि
गुरुवर! अब आनन्दाभिमुख ही मन सदा
रहता है सदा आस्तिकता में ही रमण करता है
चित्त निर्मल हो चुका है निर्द्वन्द्व विषय रहित
भगवत् अनुभूति ही अब मेरी जीवनचर्या है।
कठिन भी है परन्तु सहज भी। विश्वास में कमी
नहीं। पुरुषार्थ जीवन का अभिन्न अङ्ग रहेगा।
भगवद् दर्शन के लिये कभी कभी
तो रो उठता हूँ पागल सा हो जाता हूँ। धैर्य का
बांध टूटने लगता है प्रतीक्षा असहनीय हो
जाती है परन्तु विवश हो कर सिर फोड़ने के

अतिरिक्त कुछ अच्छा नहीं लगता। दिल में प्रेम का

वेग जब उमड़ता है तो सब कुछ भुला देता है।
फिर भी क्या करें जीवन का कुछ भोग भी होगा।
जो अपने पिता से हम इतने दिनों से दूर हैं कब
कृपा होगी जब हम अपने प्रियतम की गोद में सदा
सदा के लिये बैठ जावेंगे बालक की तरह आशान्वित
रहित माँ की वात्सल्य मयी क्रोड में हम आनन्द लूटेंगे।
संसार में यही वास्तविक सत्य है कब इसको प्राप्त होंगे।
गुरुवर! मुझे सहारा देते रहना मेरी नैय्या को
पार लगाना तुम ही मुझे परमसत्य तक
पहुँचा सकते हो ऐसा मुझे विश्वास है।
यों तो सारी दुनियाँ ही मेरे पिता की सन्तति है
और सभी मेरे बन्धु हैं और मैं उनका हूँ।
पर गुरुवर! पुत्रों में भी तो ज्येष्ठ कनिष्ठ होता
है। हम भगवत पुत्र कब अपने पिता से मिलेंगे
यह उत्कंठा रह रह कर दिल में उठती है। मेरे
आत्मीय! मुझे वहाँ तक पहुँचाने में मेरा साथ देना
मुझे छोड़ना नहीं बस यही मेरी आकांक्षा है। मैं
अबोध बालक हूँ मुझ से कोई त्रुटि हो तो क्षमा
करना हे करुणानिधे!। विचारों का प्रवाह तो किस
से इस तरह प्रवाहित है कि लिखना कठिन है। आप
मेरे मन की अवस्था को अच्छी तरह जानते हैं।
क्या लिखूँ कुछ लिखना भी तो नहीं आता।
इस समय सूरत में हूँ फिर अहमदाबाद आदि नगरों में
जाना है जब इधर आऊँगा तो चरणों में उपस्थित होऊँगा।
आत्म. रामेश्वर

पहला मोड़ FIRST FOLD

मैं इस महान योद्धा को इतना अच्छे से जानता हूँ कि यह वीर पुरुष किसी भी बड़ी से बड़ी चुनौती को स्वीकार करने के लिये जैसे इस समय तैयार रहता है उसी प्रकार उस समय भी तैयार रहता था। अत्यन्त सुशील, विनम्र, पूर्ण समर्पित, आज्ञाकारी, सेवाभाव, पुरुषार्थ, दृढ़ता इन सब चीजों ने मिलकर ही इस तेजःपुञ्ज को अपने संकल्पित मार्ग में आगे बढ़ाया है और अब भी बढ़ा रही हैं। इनके उज्ज्वल भविष्य के लिये दिल की गहराइयों से ढेर सारे आशीर्वाद।

आचार्य प्रद्युम्न आर्ष गुरुकुल खानपुर

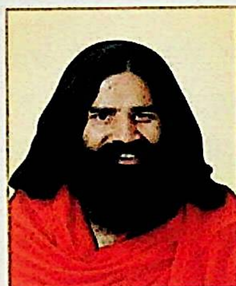
ओ३म्



पतञ्जलि योगपीठ (ट्रस्ट)
Patanjali Yogpeeth (Trust)

क्रमांक : ....
Sl. No. : ....

दिनांक : ....
Dated : ....



संदेश

संकल्प, विचार, भावना या इच्छा शक्ति के सारगर्भित महत्व को विश्व में कोई भी नकार नहीं सकता। संसार के सभी बलों में यह सर्वोपरि है। किसी भी कार्य के मूल में संकल्प होना परमावश्यक है जिसका मूलस्रोत मन है। अपने लक्ष्य की साधना एवं पूर्ति के लिए मानव को स्वस्थ मन और स्वस्थ शरीर की नितांत आवश्यकता रहती है।

वैश्विक स्तर पर आरोग्यता का महायज्ञ जो चल रहा है उसमें हमारे लाखों योग शिक्षक प्राण–पण से अहर्निश सेवारत हैं।

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ द्वारा एक स्मारिका का प्रकाशन किया जा रहा है। स्मारिका (योग) के प्रचार–प्रसार में महती भूमिका निभायेगी ऐसा मेरा विश्वास है। महेन्द्रगढ़ योग समिति के सभी योग शिक्षकों को शुभाशीष और मंगलकामना।

स्वामी रामदेव

स्वामी रामदेव

सम्पर्क कार्यालय : महर्षि दयानन्द ग्राम, दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादराबाद, हरिद्वार-249402, उत्तराखण्ड, भारत
Contact Office : Maharishi Dayanand Gram, Delhi-Haridwar National Highway, Near Bahadrabad, Haridwar-249402, Uttarakhand, India
Tel. : 01334-240008, 246737, 244107, 248888, 248999 Fax : 01334-244805, 240664 E-mail : divyayoga@rediffmail.com, Info @ divyayoga.com Web : www.divyayoga.com

ओ३म्



पतञ्जलि योगपीठ (ट्रस्ट)
Patanjali Yogpeeth (Trust)

क्रमांक : ....
Sl. No. : ....

दिनांक : ....
Dated : ....



संदेश

अपनी पहचान विस्मृत होने, दूषित आहार का सेवन करने तथा वासना के वशीभूत होने के कारण सम्प्रति मानव असाध्य रोगों का कीड़ास्थल बना हुआ है। किसी योग गुरु के अभाव में वह दैहिक रोगों, दैविक और भौतिक विषमताओं से मुक्त नहीं हो पाता। आरोग्यता और मानसिक सुख के लिए हमारे ऋषि–महर्षियों द्वारा प्रणीत योग और आयुर्वेद को लेकर श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराज पूरे विश्व को आरोग्यमय बनाने में लगे हैं। स्वामी जी महाराज के कुशल नेतृत्व में उनके सार्थक शाश्वत पथ का अनुगामी बनकर लोग आज पतंजलि योगपीठ के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक एवं आध्यात्मिक विकास कर आयुर्वेद के माध्यम से जीवन शक्ति व आरोग्यता का और वैदिक संस्कृति के माध्यम से चितरंजन जीवन मूल्यों का मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं।

मुझे प्रसन्नता है कि पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ नारनौल में आयोजित योग विज्ञान शिविर के अवसर पर स्मारिका प्रकाशित कर रहा है। इस पत्रिका के सफल प्रकाशन की मंगल कामना करता हुआ मैं समिति के सभी सदस्यों को आशीर्वाद देता हूँ।

आचार्य बालकृष्ण

आचार्य बालकृष्ण

सम्पर्क कार्यालय : महर्षि दयानन्द ग्राम, दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादराबाद, हरिद्वार-249402, उत्तराखण्ड, भारत
Contact Office : Maharishi Dayanand Gram, Delhi-Haridwar National Highway, Near Bahadrabad, Haridwar-249402, Uttarakhand, India
Tel : 01334-240008, 246737, 244107, 248888, 248999 Fax : 01334-244805, 240664 E-mail : divyayoga@rediffmail.com, Info @ divyayoga.com Web : www.divyayoga.com



संदेश

मुझे यह जानकर अति प्रसन्नता हुई कि पतंजलि योग समिति महेन्द्रगढ़, नारनौल में आयोजित होने वाले योग शिविर के उपलक्ष्य में एक स्मारिका का प्रकाशन करने जा रही है। राष्ट्र की सर्वप्रकारेण समृद्धि व सुख का आधार योग मार्ग ही है। हमारे प्राचीन मनीषियों ने जन साधारण को योग के साथ दृढ़ता से जोड़ा था। जिसके फलस्वरूप हमारे राष्ट्र का गौरव सर्वोपरि रहा। आज की पीढ़ी प्राचीन ऋषि परम्परा से सर्वथा विमुख हो गई है। परिणामतः समाज में अनैतिकता, अश्लीलता, राष्ट्रद्रोह व अनारोग्य जैसी बीमारियों का भीषण प्रकोप हो गया है। राष्ट्र के नागरिकों को योग के साथ जोड़कर इन तमाम बीमारियों का इलाज किया जा सकता है।

पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ अपने क्षेत्र में योग क्रान्ति के लिए पूज्य आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज व आचार्या बहन सुमन जी के मार्गदर्शन में विशेष सराहनीय कार्य कर रही है। इस दिशा में स्मारिका का प्रकाशन भी एक महत्त्वपूर्ण सोपान है।

इस पुनीत कार्य के लिए सभी समिति सदस्य महानुभाव सम्मान व साधुवाद के पात्र हैं।

डॉ० यशदेव शास्त्री
ज्वालापुर (हरिद्वार)



राज भवन, हरियाणा,
चण्डीगढ़।
RAJ BHAVAN, HARYANA,
CHANDIGARH.



संदेश

मुझे यह जानकर बडी प्रसन्नता हुई है कि पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़, विख्यात योगी स्वामी रामदेव जी के तत्वावधान में 4 से 9 अक्टूबर, 2008 तक महेन्द्रगढ में एक योग शिविर का आयोजन कर रही है तथा इस अवसर पर योग के महत्व को प्रचारित व प्रसारित करने के उद्देश्य से समिति एक स्मारिका को प्रकाशित करने जा रही है।

योग एक आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान के रूप में प्रतिस्थापित हो चुका है जो इस समय न केवल भारत बल्कि विदशों में भी एक भारतीय अमूल्य चिकित्सा विरासत के रूप में जानी जाती है। योग चिकित्सा पद्धति व व्यायाम विज्ञान से मानव शरीर की बहुत–सी जटिल बीमारियों का इलाज संभव हुआ है। योगासनों से मानव शरीर में मजबूती तथा मस्तिष्क में स्फूर्ति का संचार होता है ।

मैं पतंजलि योग समिति द्वारा आयोजित योग शिविर की सफलता के लिए अपनी मंगलकामनाएं देता हूँ और आशा करता हूँ ......कि इस शिविर के प्रतिभागियों को स्वामी रामदेव के मार्गदर्शन में विभिन्न शारीरिक व मानसिक व्याधियों से राहत मिलेगी।

भूपेन्द्र सिंह हुड्डा
BHUPINDER SINGH HOODA



मुख्य मन्त्री, हरियाणा,
चण्डीगढ़।
CHIEF MINISTER, HARYANA,
CHANDIGARH.



सन्देश

यह हर्ष का विषय है कि योग विज्ञान शिविर समिति, नारनौल द्वारा पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के सानिध्य में 4 से 9 अक्टूबर, 2008 तक पुलिस लाइन ग्राउंड में एक योग शिविर का आयोजन किया जा रहा है और इस अवसर को यादगार बनाने के लिए पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ द्वारा एक स्मारिका का प्रकाशन भी किया जायेगा।

योग शब्द का मूल अर्थ जोड़ना होता है, जो आत्मा का परमात्मा से मिलन के प्रतीक रूप में जाना जाता है। योग विद्या भारत की प्राचीनतम विद्या है और संपूर्ण जगत में भारत को योग गुरू कहा जाता है। योग एक जीवन पद्वति है जो मनुष्य का सर्वांगीण विकास करने में सहायक है। स्वामी रामदेव जी के अथक प्रयासों के फलस्वरूप ही आज भारतीय योग को विश्व ख्याति प्राप्त हुई है। आज भारत ही नहीं अपितु विश्व भर में लोग योग से लाभान्वित हो रहे हैं और योग के द्वारा असाध्य रोगों को दूर करने में भी सफलता मिली है। हरियाणा सरकार योग को बढ़ावा देने के लिए प्रयासरत है। ऐसे आयोगजन समाज को एक नई दिशा देने में सहायक होते है।

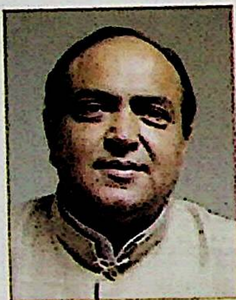
मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह योग शिविर और इस अवसर पर निकाली जा रही स्मारिका में प्रकाशित होने वाले उच्चस्तरीय विद्वानों के धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक लेख जनसाधारण के लिए लाभकारी साबित होंगे।

मैं शिविर के सफल आयोजन एवं स्मारिका के प्रकाशन के लिये समिति को अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।



Capt. Ajay Singh Yadav

Irrigation, P.W.D. (B&R) and Elections Minister,
Haryana, Chandigarh.



सन्देश

मुझे यह जानकर अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है कि योग विज्ञान शिविर समिति, नारनौल द्वारा 4 से 9 अक्टूबर, 2008 तक योग गुरु स्वामी रामदेव जी के सानिध्य में एक शिविर का आयोजन किया जा रहा है तथा इस अवसर पर एक स्मारिका का प्रकाशन भी किया जाएगा।

विज्ञान के इस आधुनिक युग में मानवीय मूल्यों में निरन्तर गिरावट आ रही है और यही कारण है है कि आज नैतिक मूल्यों के अभाव में मानव जीवन में अनेक लाईलाज बीमारियाँ घर कर रही हैं। महान् योगी स्वामी रामदेव जी ने योग के माध्यम से विश्व में एक क्रांति पैदा की है तथा योग की प्रतिष्ठा को चार चाँद लगाए हैं। इतना ही नहीं, उन्होंने भारत की महान सांस्कृतिक विरासत को सहेज कर रखने में अहम योगदान दिया है।

मैं आशा करता हूँ कि स्वामी रामदेव जी इसी प्रकार से योग रूपी यज्ञ के माध्यम से न केवल देश की अपितु विश्व के लोगों को इसी प्रकार से लाभान्वित करते रहेंगे ताकि एक स्वस्थ भारत का निर्माण हो सके।

मैं कामना करता हूँ कि इस स्मारिका के माध्यम से योग के रहस्यों को उजागर किया जाएगा जिससे आम आदमी को भी विशेष लाभ प्राप्त हो सकेगा और वे रोगों से मुक्त जीवन बीताने में सफल हो सकेंगे।

मैं योग शिविर के सफल आयोजन की मनोकामना करता हूँ।



मांगे राम गुप्ता

अ० स० पत्र क्र०....................

शिक्षा एवं परिवहन मंत्री,
हरियाणा, चण्डीगढ़।

दिनांक : ....



सन्देश

मुझे यह जानकर अपार हर्ष हो रहा है कि योग विज्ञान शिविर समिति, नारनौल पूज्य स्मामी रामदेव महाराज जी के सानिध्य में 4 से 9 अक्टूबर, 2008 तक पुलिस लाइन ग्राउंड में एक योग शिविर का आयोजन कर रही है और इस अवसर पर पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ द्वारा एक स्मारिका का प्रकाशन भी किया जा रहा है।

योग विद्या भारतीय संस्कृति की प्राचीन विद्या है और भारत विश्व का योग गुरु रहा है। योग एक जीवन पद्वति है जो हमारे मन, मस्तिष्क एवं शरीर का सर्वांगीण विकास करती है। कुछ समय पहले तक इसे ऋषि–मुनियों तक ही सीमित माना जाता था लेकिन स्वामी रामदेव जी ने इसे देश के गली–कूचे तक पहुँचा दिया है। उन्होंने संयुक्त राष्ट्र महासभा में भी जाकर योग का प्रचार किया है। हरियाणा सरकार योग को बढ़ावा देने के लिए प्रयासरत है। ऐसे आयोजन समाज को एक नई दिशा देने में सहायक होते है।

मुझे विश्वास है कि यह योग शिविर और इस अवसर पर निकाली जा रही स्मारिका में प्रकाशित होने वाले उच्वस्तरीय विद्वानों के धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक लेख जनसाधारण के लिए लाभकारी साबित होंगे।

मैं शिविर के सफल आयोजन एवं स्मारिका के प्रकाशन के लिये समिति को अपनी शुभकामनाएं देता हूँ।



Amneet P. Kumar, I.A.S.

Deputy Commissioner
Mahendragarh at Narnaul
D.O. No. ....
Date ...अक्टूबर...1, 2008



संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई है कि 4 से 9 अक्टूबर, 2008 के योग विज्ञान शिविर के कार्यक्रम में पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के पवित्र कर कमलों से पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ एक स्मारिका का विमोचन करवाने जा रही है। मैं पूज्य आचार्य प्रद्युम्न जी व बहन सुमन के द्वारा किए ऐसे सफल प्रयासों की सराहना करती हूँ तथा समिति के सारे कर्मठ योद्धाओं को शुभाशंसा भेजकर योग प्रवाह के इस संगम के और आगे बढ़ने की ईश्वर से प्रार्थना करती हूँ।

(अमनीत पी.कुमार)

डा० जयदीप आर्य
केन्द्रीय प्रभारी
पतंजलि योगपीठ
हरिद्वार

संदेश

यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि पतंजलि योग समिति महेन्द्रगढ़ द्वारा परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के पावन सानिध्य में दिनांक 4 से 9 अक्टुबर तक योग शिविर का आयोजन किया जा रहा है।

निश्चित ही आज के तनावपूर्ण व भागदौड़ के जीवन में योग अत्यन्त आवश्यक है। तेजी से बढ़ती बीमारियां शहरों के साथ–साथ गांवों में भी फैल रही हैं, इन फैलती हुए बीमारियों की रोकथाम का एकमात्र उपाय योग है। पतंजलि योग समिति महेन्द्रगढ़ के लिये इस योग शिविर का आयोजन एक महत्वपूर्ण व सराहनीय कार्य है।

जिले में 527 गांवों में समिति पहले ही आचार्या डॉ. सुमन जी के नेतृत्व में योग में रुचि रखने वाले राष्ट्रवादी पुरुषार्थवादी व्यक्तियों पतंजलि योग पीठ से जोड़कर स्वास्थ्य व राष्ट्रसेवा कार्यो के लिये शुभारम्भ कर चुकी है व इस योग विज्ञान शिविर में परम पूज्य महाराज श्री के आशीर्वाद व पावन सानिध्य से यह शुभारम्भ एक संकल्प में बदलकर, इस सम्पूर्ण क्षेत्र को योगमय बना देगा तथा महाराजश्री का स्वस्थ–भारत स्वच्छ भारत का लक्ष्य पूरा होगा।

मैं हृदय से इस स्मारिका प्रकाशन के लिये अपनी शुभकामनाएं व्यक्त करता हूँ तथा यह आशा करता हूँ कि इस स्मारिका में प्रकाशित विद्वान–विशेषज्ञों के विचारों से जन साधारण को लाभ होगा तथा यह स्मारिका समाज को योग के क्षेत्र में मार्गदर्शन व प्रेरणा प्रदान करेगी।

एक बार पुनः समस्त पतंजलि योग समिति के सदस्यों को हार्दिक बधाई।

डा० जयदीप आर्य

डा० जयदीप आर्य



राकेश कुमार मित्तल
हरियाणा प्रान्त कार्यालय
डी-१८, मॉडल टाऊन एक्सटैंशन,
हिसार (हरियाणा)

सन्देश

अत्यन्त हर्ष का विषय है कि पतंजलि योग समिति महेन्द्रगढ़ जिले के निवासियों के लिये योग विज्ञान शिविर का आयोजन पूज्य योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज के सानिध्य में आयोजित करवा रहा है।

योग विज्ञान शिविर के साथ ही समिति इन अवसर पर स्मारिका का प्रकाशन भी कर रही है इस स्मारिका में योग विषयक लेखों से समाज एवं सार्वजनिक हित को निश्चित ही लाभ पहुंचेगा।

पतंजलि योग समिति के सभी सदस्यों व विशेष रूप से आचार्या बहन सुमन जी को जिले से 527 गांवों के प्रतिनिधियों को अल्प अवधि में पतंजलि योगपीठ से जोड़कर योग शिक्षक बनाने के लिये भी हार्दिक बधाई।

बहन सुमन जी के नेतृत्व में पतंजलि योग समिति के सभी सदस्यों का कार्य अत्यन्त प्रेरणादायक है।

मैं पुनः सभी योग शिक्षक बन्धुओं को स्मारिका प्रकाशन के शुभ अवसर पर शुभकामनाएं व्यक्त करता हूँ।

राकेश कुमार

राकेश कुमार



MAHARSHI DAYANAND UNIVERSITY, ROHTAK

No. ....

Date.... 30.Sep.2008

MESSAGE



It is a matter of great privilege and honour for me to send my good wishes to Patanjali Yog Seva Samiti and being associated with Arya Samaj since birth. It's also heartening to know that a 7 day Yog Vigyan Shivir is being held at Narnaul under the tutelage of world renowned Yoga Guru Swami Ramdev ji.

Before I say something about Yoga –Pranayam and its greatest proponent in modern times, I feel duty bound to highlight a very important but very little known fact which transformed a Ram Kishan into Swami Ramdev ji. But for the initial teaching, blessings and guidance of Swami Pradyumn at Gurukul Khanpur (Narnaul), Swami Ramdev would have remained a mere Ram Kishan. Swami Pradyumn ji, a learned scholar of Sanskrit and Vedic literature has been running his gurukul at a remote place in inhospitable conditions braving many odds. It was he who nurtured Swami Ramdev at the most crucial juncture of his life and inspired him to be what he is today. I, therefore take this opportunity to salute Swami Pradyumn ji, Yog guru's guru, for producing a brilliant disciple like Swami Ramdev. Swami Pradyumn ji is cast in the true mould of "a teacher", who as Henry Adams has aptly observed, "affects the eternity; he can never tell where his influence stops". Kudos to Swami ji.

As for Swami Ramdev ji, he needs no introduction both at national and international levels. Swami ji has become a global phenomenon in a very short time. But behind his stupendous and seemingly fast success lie long years of 'tapasya', toil, tenacity, temerity and a burning spirit of sacrifice and service for the cause of motherland and the masses. Swami Ramdevji is a revolutionary saint a la. Swami Dayanand and Swami Vivekanad who is inculcating a spirit of nationalism among Indians and awakening them from their stupor. He has a great vision of making Bharat, once again, the 'Vishva Guru' by rejuvenating and propagating our rich cultural and spiritual values.

Swami Ramdevji has wrought a revolution in the field of health by his revolutionary techniques of Yoga and Pranayam. Earlier thought fit only for the yogis and rishis, Swamiji has made Yoga and Pranayam, an integral part of common man's daily life. He has enabled millions and millions to attain health and happiness through Maharishi Patanjali's unique science. Swami ji is the torch-bearer of our eternal ethos and values. By his words and deeds he has let the world know how much we owe to our alma mater, society, motherland and humanity at large when one is at the zenith of success. His 'Guru Dakshina' in the 21st century is the epitome of the quintessential values of our glorious cultural tradition. May such swamis as Ramdevji and Gurus like Swami Praduman ji and Acharya Baldev ji flourish in India and enlighten us.

Prof. Shubhash Chander Sharma
Deptt. of English
MD University, DG Regional Center, Rewari

अनुक्र

म णि का

कृतज्ञता-प्रकाशन

इस स्मारिका 'पुष्प' को जन्म देकर अपनी स्नेहमयी गोद में निरन्तर धारण करने वाले व अपनी सर्वस्वभूत सुरभि के द्वारा इस पुष्प के माध्यम से जन–जन के तन–मन को सुवासित करने के पुनीत संकल्प से युक्त उस महान् वृक्ष को कृतज्ञता भरा कोटि–कोटि नमन है।

पंचभुज तना वाले इस बहुशाखी तरुवर देव का आभार प्रकट करने के लिए जब शब्द कोष के शब्दों से निवेदन किया गया तो वे लज्जित होकर अपना सिर हिला बैठे। अतः विवश होकर ह्रदय की गहराइयों से ही कृतज्ञता–प्रकाशन के परम धर्म का पालन किया जा रहा है।

स्मारिका पुष्पधारी इस महान् वृक्ष के तने की आधारभूत भुजा सहजयोगी, महाविद्वान्, प्रातः स्मरणीय परमपूज्य गुरुवर्य श्रीयुत आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज है; जिनकी पावनी प्रेरणा इस पुष्प का आधार बनी। अतः श्रद्धेय आचार्य श्री के पावन चरणों में प्राथम्येन कृतज्ञता–अञ्जलि समर्पित हैं।

इस तने की दूसरों अति महती भुजा भारत माता के महान् सपूत, सकल भू–मण्डल में ऋषि संस्कृति की दुन्दुभि बजाने वाले, युगपुरुष, योगऋषि परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज है; जिनके नारनौल शुभागमन के पावन अवसर पर इस स्मारिका पुष्प को खिलने का सौभाग्य प्राप्त हो सका। अतः इस अलौकिक महापुरुष के चरणारविन्दों में कार्तज्ञभाव भरी ह्रदयाञ्जलि सादरार्पित है।

तने की तीसरी भुजा अपने जीवन को प्राणी मात्र के रोग–शोक को दूर करने के लिए आहुत करने वाले, महान् परोपकारी, मृदुता–सौम्यता व कुशलता की साक्षात्मूर्त्ति परमपूज्य वैद्यराज श्रीयुत आचार्य बालकृष्ण जी महाराज हैं। अतः कृतज्ञता की श्रृंखला में इस महासत्त्व को सादर नमनाञ्जलि है।

इस तने की चतुर्थ बहुमहती भुजा बालब्रह्मचारिणी, महायोगिनी, नारीजागरण की प्रतीक शन्तिकुञ्ज आश्रम नीरपुर की संस्थापिका, अन्तर्राष्ट्रिय योग शिक्षिका–अध्यक्षा व योग विज्ञान शिविर नारनौल की संयोजिका परम पूज्या बहिन सुमन जी हैं। जिनके अथक प्रयास से यह स्मारिका पुष्प वर्तमान अस्तित्व को प्राप्त कर सका है। अतः अतीव श्रद्धेया बहिन को कृतज्ञता परिपूरित नमन हैं।

स्मारिका 'पुष्प' को जीवन देने वाले महावृक्ष की पञ्चम वह महत्वपूर्ण भुजा योग–विद्या–निष्णात, तेजस्वी व्यक्तित्व के धनी, अथक योद्धा, कुशल प्रबन्धक व परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के नवनिर्माण के स्वप्न को साकार करने में महती भूमिका रखने वाले परम सम्माननीय श्रीयुत डॉ० यशदेव शास्त्री है; जिनके अमूल्य सुझावों के फलस्वरूप ही यह स्मारिका पुष्प पाठकों के हाथों में आ सका है। अतः इस चमत्कारी व्यक्त्वि को सादर कृतज्ञाञ्जलि अर्पित है।

इस महान् वृक्ष की महती शाखाओं में सर्वाधिक महती शाखायें वे प्रातः स्मरणीय पूज्य विद्वज्जन है; जिन्होंने अपने अमूल्य लेख प्रेषित कर इस स्मारिका पुष्प को सुवासित किया है। अतः उनके पावन चरणों में कृतज्ञता भरा नमन है।

दूसरी अतीव महत्वपूर्ण शाखा वे दानवीर है जिन्होंने इस पावन उपक्रम में अपनी दानाञ्जलि अर्पित

की है अतः उन समस्त भामाशाहों को कृतज्ञता परिपूर्ण नमन है।

तृतीय प्रबल शाखा वे समस्त आदरणीय विज्ञापनदाता है, जिनके अमूल्य सहयोग से यह पुष्प वर्तमान सौन्दर्य को प्राप्त कर सका है अतः उन सभी का भूरि–भूरि आभार।

इस की चतुर्थ महत्वपूर्ण शाखा पतञ्जलि योग समिति व योग विज्ञान शिविर समिति नारनौल है। जिनके सहयोग के बिना इस स्मारिका पुष्प का खिल पाना सर्वथा असम्भव था अतः उनका विशेष आभार प्रदर्शन है।

वृक्ष की पंचम महत्वपूर्ण शाखा (प्रेसनाम) है जिसके अथक परिश्रम व दत्तावधानता के फलस्वरूप यह स्मारिका पुष्प पूर्णता को प्राप्त कर सका। अतः इनका शतशः आभार है।

आभार में हम सांई पैकेजिंग कम्पनी 13/1 मथुरा रोड़ फरीदाबाद के मालिक शालीन एवं यशस्वी व्यक्तित्व आदरणीय श्री विजय राघवन जी व पतञ्जलि योगपीठ के लिये समर्पित उनकी सुपुत्री श्रीमती प्रियता तथा उनके सभी निष्ठावान् कार्यकर्त्ताओं को कभी नहीं भुला सकते जिन्होंने अत्यन्त कठिन व श्रम साध्य कार्य को अल्प समय में ही सम्पूर्णता प्रदान की।

सम्पादक मण्डल

योग विज्ञान शिविर, नारनौल के उपलक्ष्य में प्रकाशित स्मारिका के लिए हार्दिक शुभकामनाएं

कलावती इलैक्ट्रिकल्स



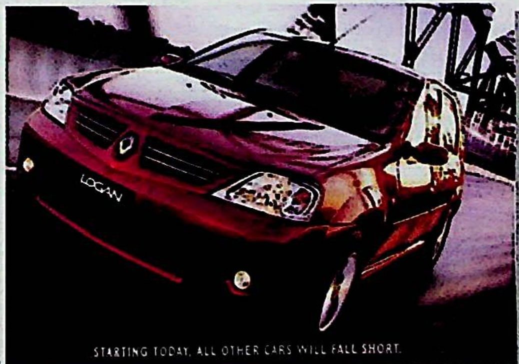
Mob.: 9416348063

प्रो. कँवर सिंह आर्य

रत्तन शॉपिंग कॉम्पलैक्स,
नजदीक बस स्टैण्ड, महेन्द्रगढ

योग विज्ञान शिविर, नारनौल के उपलक्ष्य में प्रकाशित स्मारिका के लिए हार्दिक शुभकामनाएं

M.M. MOTORS



अधिकृत विक्रेता

महेन्द्रा एण्ड महेन्द्रा लि.

ALL RANGE OF VEHICLES

फोन :

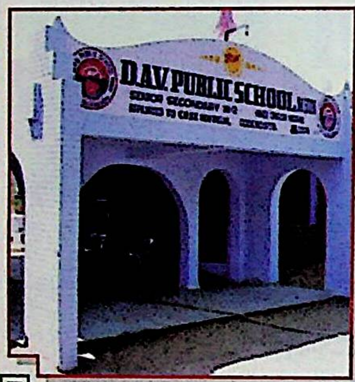
नारनौल : 0182-253430, 250091, 9812000060, 9812019111

रेवाड़ी : 9812222000, 9355099999

रोहतक : 01262-212340

योग विज्ञान शिविर, नारनौल के उपलक्ष्य में प्रकाशित स्मारिका के लिए हार्दिक शुभकामनाएं





D.A.V. Public School M/Garh.

Principal Dr. J.S. Yadav

9896655773, 01285-220079



योग विज्ञान शिविर, नारनौल के उपलक्ष्य में प्रकाशित स्मारिका के लिए हार्दिक शुभकामनाएं

दयाराम राव

94164-43795 (M)
94667-70349
98121-08549 (R)

वसीका नवीस Document Writer

नई कचहरी, नारनौल–123001 (हरियाणा)

हर प्रकार की जमीन, मकान, दुकान, प्लॉट की रजिस्ट्रीयां तथा अन्य दस्तावेज लिखवाने के लिए सम्पर्क करें।

निवास :- दयावीर कुन्ज, नजदीक कोजिन्दा, नारनौल (हरि.)

RCM BUSINESS
Right Concept Marketing

Come Once Stay Forever

आर्थिक आजादी



का अभियान

RCM BUSINESS की विशेषताएं व आधार-स्तम्भ

विशेषताएं

कोई पूंजी, स्थान व स्टॉफ की आवश्यकता नहीं।
खाली समय का सदुपयोग।
पुरुष, स्त्री, नौजवान व वृद्ध सभी के लिए उपयोगी।
आर्थिक सुरक्षा एवं आजादी।
कोई प्रतिस्पर्धा नहीं।
असीमित बढ़ती अतिरिक्त आय का सुनहरा अवसर

आधार स्तम्भ

निर्माता से उपभोक्ता का सीधा सम्पर्क।
शून्य तकनीक से बना हर सामान स्वदेशी।
विज्ञापन व वितरण में होने वाले भारी खर्च में बचत।
इस राशि का उपभोक्ताओं में वितरण।
उचित दाम में अच्छी गुणवत्ता।
नकली माल से बचाव।
आम उपयोग के उत्पाद

इस बिज़नस का सबसे खूबसूरत पहलू यह है कि आप अब तक जो करते आ रहे थे उससे अलग कुछ नहीं करना है। आपको सिर्फ एक छोटा सा निर्णय लेना है कि अब आप RCM Business के उत्पाद ही प्रयोग में लाएगें। क्योंकि इसमें उच्च गुणवत्ता उचित दाम में मिलती है, नकली माल होने का खतरा नहीं होता है व इन सबसे बढ़कर आपको लगातार अतिरिक्त आय होती है। जब आपको पूर्ण संतुष्टि हो तब आपको इस के बारे अपने दोस्तों, परिचितों व पारिवारिक लोगों को बताना है, जिससे कि वे भी इसका उपयोग करना शुरू करें। आपके ऐसा करने से कम्पनी का काम आसान हो जाता है तथा कम्पनी को विज्ञापन, डीलर कमीशन इत्यादि पर खर्चा नहीं करना पड़ता है। यही पैसा कम्पनी आप लोगों में बांट देती है। आपके दोस्त भी इसका जिक्र अपने दोस्तों से करते हैं। इस प्रकार आपका ग्रुप स्वतः ही बढ़ता चला जाता है, साथ ही आपकी आय भी।

आप भी शामिल हो जाएं सफल व्यक्तियों में

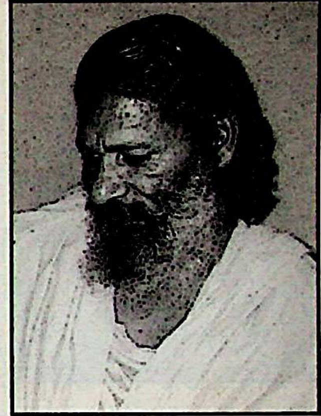
आज ही सम्पर्क करें:-



शिवताज आर्य,
टैक्नीकल एचीवर (आर.सी.एम. बिजनेस)
मोबाइल : 09253351777, 09416067476
E-mail : shivtaj.arya17@gmail.com
Website : www.rcmbusiness.com

हमारा संकल्प आर्थिक आजादी

एक एकान्त शान्त शक्ति के भण्डार

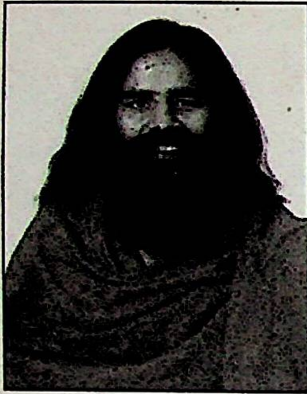

श्रद्धेय आचार्य प्रद्युम्न जी

जिस 'हिमालय' ने योग महर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज जैसी अनेक गंगाओं को जन्म दिया, जिस ने अपने तपःपूत जीवन से भोग–विलास में अटकी–भटकी वर्त्तमान पीढ़ी को ब्रह्मचर्य का सन्देश दिया, जिस परोपकारी महात्मा ने संसार के समस्त सुखों को लात मारकर आजीवन प्राणी मात्र की सेवा का पावन संकल्प लिया, जिस युगऋषि ने आर्ष गुरुकुल खानपुर (महेन्द्रगढ़) की स्थापना करके नारनौल को च्यवन ऋषि परम्परा से जोड़ा, जिस महावैयाकरण ने सैकड़ों युवक–युवतियों का आचार्यत्व स्वीकार करके उन्हें संस्कृत व्याकरण के प्रकाण्ड पण्डित बनाने का अतीव श्रमसाध्य ऐतिहासिक कार्य किया।

जिस शिक्षासन्त ने नाना गुरुकुलों को सुयोग्य आचार्य प्रदान कर गुरुकुल शिक्षा प्रणाली का पुनरुद्धार किया, जिस योगी ने हजारों मुमुक्षु आत्माओं को योग की राह का राही बनाया, जिस महाबली ने अपने अतुल शारीरिक बल का प्रदर्शन करके समाज में ब्रह्मचर्य के प्रति आस्था को जागृत किया, जिस 'गोपाल' ने अतीव भक्तिपूर्वक गोवंश का संरक्षण व संवर्धन किया तथा जिस करुणावतार ने पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज को प्रेरित कर जनकल्याणार्थ नारनौल क्षेत्र में योगविज्ञान शिविरों का सफल आयोजन कराया, यह महान् विभूति इस वसुन्धरा पर 'परमपूज्य श्रीयुत आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज' नाम से बहुपूजित है।

इन्हीं वन्दनीय व्याकरण विद्वान सरल स्वभावी तपःपूत के श्री चरणों में रहकर भारत वर्ष के महान् विद्वानों की शृंखला में विश्व विख्यात योग गुरू श्रद्धेय स्वामी रामदेव जी महाराज तथा सम्मानीय सत्यजित् जी अजमेर, व आचार्य श्री नरेन्द्र जी हैदराबाद, स्वामी ज्ञानानन्द जी बैंगलोर, आचार्य राजनाथ जी लेघा भिवानी, आचार्य प्रचेता जी बैंगलोर एवं आचार्य अभयदेव जैसी महान् विभूतियां अध्ययन कर राष्ट्र का मान बढ़ा रही हैं। ऐसे मनीषी व्यक्तित्व के चरणों में कोटिशः नमन।

वेदपाल शास्त्री



परम पूज्य प्रातः स्मरणीय, विश्ववन्द्य, जगद्गुरु, भारत माता के महान् सपूत, राष्ट्रीय आन–बान–शान व स्वाभिमान के प्रतीक, जन–जन के हृदय सम्राट्, इस पावन वसुन्धरा के जाज्वल्यमान हीरे, बालब्रह्मचारी, सूर्यसम महान् तेजस्वी, महापराक्रमी, वेद–दर्शन–उपनिषद् व चिकित्सा शास्त्र के महान् मनीषी, युगप्रवर्त्तक, विश्वकल्याणार्थ अहर्निश यायावर वृत्ति, निर्भीकवाक्, अद्भुत लेखक, नव्य गवेषक, ऋषि परम्पराओं के पुनरुद्धारक, अपनी विशेष योगविद्या के द्वारा मानव समाज के महान् उपकर्त्ता योग ऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज इस पावन वसुन्धरा की अलंकारभूत अनन्यविभूति हैं।

एक चन्द्रमा अम्बर में है दूजे धरती पर हो आप।
वह मन को शीतल करता है, जन–जन को शीतल करते आप।
एक सूर्य अम्बर में है दूजे धरती पर हो आप।
वह तम को दूर भगाता है, 'हर गम' को दूर भगाते आप।।

व्याकरण के आधुनिक पाणिनि आचार्य प्रद्युम्न

डॉ वाचस्पति 'कुलवंत',
क्षेत्रीय निदेशक,
डी.ए.वी पब्लिक स्कूल्स

हजारों साल नरगिस अपनी बेनूरी पर रोती है।
बड़ी मुश्किल से होता है चमन में दीदावर पैदा।।

जीवेम शरदः शतम्– की वैदिक मान्यतानुसार जीवन की अर्धशती पार कर चुके आचार्य प्रद्युम्न का जन्म अलवर जिलान्तर्गत जखराना ग्राम में हुआ। पूर्व जन्मों के संकलित एवं संकल्पित रूप में मानव जीवन प्राप्त इस बालक ने जब पहली किलकारी मारी होगी तो माता–पिता, परिवार व ग्राम को यह अहसास तक नहीं हुआ होगा कि यह नन्हा बालक कल की चिन्गारी होगा एवं आर्ष पाठविधि का पोषक होकर आधुनिक व्याकरण के सूर्य स्वामी विरजानन्द की तरह एकान्त कुटिया में तपस्या करके स्वामी दयानन्द जैसा संन्यासी शिष्य स्वामी रामदेव के रूप में पैदा कर विश्व क्षितिज पर अवतरित कर देगा, जो केवल भारत को ही नहीं बल्कि सारे संसार को हिला कर रख देगा।

अग्निनाऽग्निः समिध्यते..... के अनुसार इस चिन्गारी ने स्वामी रामदेव रूपी एक आग को जन्म दिया जिसने आर्य समाज, आर्ष पाठविधि एवं दयानन्द का शीष ऊँचा करके सारे संसार में सम्मान दिला दिया है।

गुरूकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय का स्नातक (विद्यालंकार) होते हुये एवं गुरुकुल सिंहपुरा, रोहतक, हरियाणा में कुछ समय **आर्ष पाठविधि** से अध्ययन करने के बाद भी मैं आर्ष पाठविधि का समर्थक नहीं रहा था एवं डी.ए.वी संस्था में निदेशक बनकर सौ से भी अधिक **अंग्रेजी माध्यम** के स्कूलों की स्थापना स्व. श्री एन.डी.ग्रोवर के साथ मिलकर कर डाली। किन्तु आज मैं आर्ष पाठविधि की खूबियों को मानता हूँ।

"सौ सुनार की एक लौहार की" नामक उक्ति के अनुसार आचार्य प्रद्युम्न ने मेरे को निरुत्तर कर दिया। क्योंकि उनका लक्ष्यवद्ध प्रयास– **"कार्यं वा साधयेयम् देहं वा पातयेयम्"** ही था। और उन्होंने वैसी ही सिद्धि प्राप्त की।

आज आचार्य प्रद्युम्न आर्य जगत के गौरव के रूप में अपनी सादगी, वेदनिष्ठा एक महान् व्याकरणज्ञ के रूप में जाने जाते हैं। **महाभाष्य** की अनन्त सेवा करने में निरत हैं। मान–सम्मान, पद–प्रतिष्ठा, लोभ–मोह से कोसो दूर आचार्य प्रद्युम्न भारतवर्ष के अनेकानेक संन्यासियों को भी प्रेरित करने की क्षमता रखते हैं। आर्ष गुरूकुल खानपुर जिला महेन्द्रगढ़ के संस्थापक के रूप में अपनी दिनचर्या, अपनी पाठविधि व कार्य शैली के लिए कितनी ही आलोचनाओं (जिनमें मैं भी विरोधी के रूप में शामिल था) को हँसते हुये झेलते थे क्योंकि उनके दिल में किसी के प्रति नफरत नहीं है वे तो प्यार की जोत जगाते चलते है वो भी सबके लिए–

"हर रह गुजर पर शमां जलाना है मेरा काम।

तेवर हवा के क्या है मैं देखता नहीं ।।

आज जब आस्था चैनल पर वे ईश्वर, जीव, प्रकृति, दर्शन, वेद, वेदाङ्गों की चर्चा करते हैं तो लगता है कि एक आधुनिक ऋषि बोल रहा है।

ऊपर लिखित वाक्य किसी भी व्यक्ति को या स्वयं आचार्य प्रद्युम्न जी को भी अतिशयोक्ति लग सकती है किन्तु **गुरुकुल एटा** में आचार्य विश्वदेव जी से **गुरुकुल झज्जर** में स्वामी वेदानन्द जी से विद्यार्जन करने के बाद भी किसी सामान्य व्यक्ति या सन्त के मुख से निकले एक एक शब्द को **चातक पक्षी** की तरह **याचक भाव** से ग्रहण करने में आचार्य जी को आज भी संकोच नहीं है। एक दिन मैंने इनके शिष्य स्वामी सम्पूर्णानन्द सरस्वती से पूछा कि इतनी सज्जनता तो फिल्मों में, नाटकों में या सपनों में ही मिल सकती है तो उन्होंने मेरा ज्ञानवर्धन करते हुये कहा था कि आचार्य जी के व्यक्तित्व की सादगी ग्राम नूरगढ़, रिवाड़ी, हरियाणा के **स्वामी सोमानन्द जी** के व्यक्तित्व के प्रभाव से ही है जिन्होंने **सूर्य एकाकीचरति!** का बीज इनके व्यक्तित्व में बो दिया था और यही कारण है कि वे आज भी सौम्यता की प्रतिमूर्ति किन्तु हिमालय की तरह अडिग हैं आचार्य प्रद्युम्न।

वैश्वीकरण के युग में, आधुनिकता की अन्धी दौड़ में, व्यवसायीकरण की संस्कृति में, उपहास का पात्र बनकर **अपनी अस्मिता को खोजती वैदिक संस्कृति एवं वैदिक वाङ्मय** को देखता हूँ तो घोर निराशा होती है किन्तु निराशा के तिमिर में वैदिक व्याकरण के आधुनिक सूर्य के रूप में अनेकानेक चन्द्रों को ज्योति प्रदान करने वाले, निशुल्क व्याकरण पढ़ाने वाले, अष्टाध्यायी एवं महाभाष्य के ज्ञान को ब्रह्मचारियों को स्वयं पढ़ाने वाले छः–छः मास तक मौन व्रत कर के व्याकरण पर रिसर्च करने वाले आधुनिक पाणिनि के रूप में एक कुटिया में बैठ कर तपस्या करने वाले, टेलीफोन पर भी घंटों व्याकरण पढ़ाने एवं शंका समाधान करने वाले सरस्वती पुत्र आचार्य प्रद्युम्न को देखकर विश्वास कर लेता हूँ कि अभी डरने की कोई बात नहीं......

याद आती है एक घटना– जब वेद वेदांग एंव भारतीय संस्कृति पर मड़राये संकट से पीड़ित एक विदुषी बाला छत पर खड़ी होकर चिल्ला रही थी– **किं करोमि? क्व गच्छामि? को वेदानुद्धरिष्यति?"**

कहाँ जाऊँ? क्या करूं? वेदों की रक्षा कौन करेगा?– और तब समय समय पर कुमारिल भट्ट, शंकराचार्य, स्वामी दयानन्द, श्रद्धानन्द, स्वामी समर्पणानन्द, दामोदर सातवलेकर, पं० गुरूदत्त विद्यार्थी, पं० लेखराम, पं० क्षेमकरण त्रिवेदी, महात्मा नारायण स्वामी, गंगा प्रसाद उपाध्याय, स्वामी आनन्द स्वामी, आचार्य वेदव्रत्त मीमासंक, ब्रह्मदत्त जिज्ञासु, स्वामी सर्वानन्द, स्वामी दीक्षानन्द, स्वामी ब्रह्मानन्द, आचार्य विश्वबन्धु, और वर्तमान में स्वामी रामदेव एवं उनके गुरुजी आचार्य प्रद्युम्न को देखता हूँ तो वे यह कहते हुये नजर आते है–

"मा बिभेहि त्वं बाले आर्यसमाजोऽस्ति भूतले"
"मा बिभेहि त्वं बाले स्वामिरामदेवोऽस्ति भूतले"
"मा बिभेहि त्वं बाले आचार्यप्रद्युम्नोऽस्ति भूतले"

यानि जब तक आर्य समाज में स्वामी रामदेव जैसे संन्यासी एवं आचार्य प्रद्युम्न जैसे विद्वान् जीवित हैं तब तक वेदों की रक्षा होती रहेगी, आर्य समाज की रक्षा होती रहेगी, धर्म की रक्षा होती रहेगी।

आचार्य प्रद्युम्न के व्यक्तित्व की निर्भीकता का प्रभाव स्वामी रामदेव जी पर सीधा पड़ा है। जब स्वामी रामदेव बोलते हैं तो लगता है **सिंह गर्जना** कर रहा है और जब हँसकर भी स्वामी रामदेव बालक की तरह बोलते हैं तो और भी अदम्य साहसी लगते हैं। मानो **बालक भरत** सिंहशावक से खेलते हुये बोल रहे हों–

"जृम्भस्व सिंह दन्तान् ते गणयिष्यामि"

ओ शेर अपना जबाड़ा खोल, मैं तेरे दांत गिनना चाहता हूँ। इस प्रकार का शिष्य पाकर आचार्य प्रद्युम्न एवं आचार्य बलदेव धन्य हैं। हम आर्यसमाजी धन्य हैं, हम गुरुकुलवासी धन्य हैं, हम हरियाणावासी धन्य हैं, हम भारतवासी धन्य हैं, हम कुलवासी धन्य हैं।

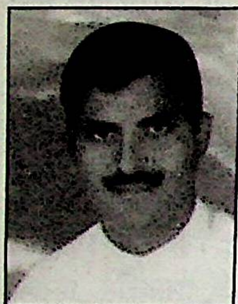
वाह रे आचार्य प्रद्युम्न– ऐसा शिष्य पैदा किया जिसने आर्य समाजियों का सपना पूरा किया, दयानन्द का सपना पूरा किया।

आयेगें खत अरब से जिसमें लिखा होगा।
गुरुकुल का ब्रह्मचारी हलचल मचा रहा होगा।।





और जल उठा चिराग



वेदपाल शास्त्री

परमात्मा की अपार कृपा से पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने पतंजलि योग समिति की स्थापना की थी ही कि श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी सरीखे महातपस्वी संत पुरुष का आशीर्वाद समिति को मिला तो महेन्द्रगढ की माटी और भी वन्दनीय बन गई। पूज्य आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज गुरुकुल खानपुर के परम शिष्य श्री स्वामी जी की इस मशाल को नीरपुर के देवतुल्य श्री ओमप्रकाश जी एवं माता लाजवन्ती देवी की लाडली बेटी बहन सुमन जी २००५ में सामान्य योग शिक्षक के रूप में थामने लगी। बस फिर क्या था? पूर्व जन्म के संस्कारो की शुचिता के दिव्य विचार अंकुरित हुए और बढ़ चला बहन का कारवां।

इस कड़ी में सम्पादक मण्डल की तरफ से जब मैनें बहन से बात चीत की तो पता चला.....

हम आठ से आठ सौ पाँच हुए– साध्वी सुशीला बहन सुमन जी आज स्वामी जी महाराज के आशीर्वाद से राष्ट्रीय महिला प्रभारी हैं। योग शिक्षिका से जिला अध्यक्ष, मण्डल प्रभारी तथा अन्य प्रभारों को निर्बाध वहन करती हुई आज एक विशालकाय संगठन का स्वच्छ नेतृत्व करके अपनी शिक्षा में भी डॉक्टरेट की ओर अग्रसर हैं।

आठ योग शिक्षक प्रथम डायरेक्ट्री में– पतंजलि योगपीठ हरिद्वार द्वारा जब डायरेक्ट्री प्रथम बार बनी तो बहन जी के साथ शैलजा बहन वर्तमान महामंत्री, सुशीला नांदल, विजेता यादव, श्री कैलाश शर्मा, चन्द्रजीत तथा श्याम सुन्दर भाई ही हमारे जिले से योग शिक्षक थे।

क्या परवाह बाधाओं की– आखिर तो कहीं एक बार मनुष्य हतोत्साहित हो ही जाता है मगर जब आठ की कड़ी चली तो 2006 में 33 तथा 2007 में 101 तथा 2008 में 805 योग शिक्षक तक पहुँच गए। फिर तो निर्बाध सिलसिला बढ़ चला।

कल कारखानों के कामगारों ने सीखा योग– पूज्या बहन जी के साधु स्वभाव ने जिला, मंडल आदि की भौतिक सीमाओं में कभी अपने आप को नहीं बांधा, बल्कि धारूहेड़ा, भिवाड़ी में भी स्पीडोमैक्स, ओमक्स जैसे कारखानों में थके मांदे निर्धन कमेरों को ऋषि प्रदत्त सरल व सहज सुलभ योग विधि सिखाकर लाभान्वित किया–

योग शिविर श्रृंखला– पूज्य आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज के आशीर्वाद व फुर्तीले I.A.S अधिकारी आदरणीय फतेहसिंह डागर तत्कालीन उपायुक्त के परम सहयोग से I.T.I मैदान, नारनौल से शुरू होकर नांगल चौधरी, अटेली, महेन्द्रगढ़, कनीना जैसे शहरों में शिविर चलाए गए जिनकी झलक फोटो के रूप में स्मारिका के अगले पृष्ठों में अलंकृत हैं।

जेल व शिक्षणालयों में योग– सोनीपत के खानपुर विश्वविद्यालय से लेकर हिसार, रोहतक, दादरी ही नहीं अपितु कर्नाटक के सत्रह जिलों में भी समितियों का गठन कर जो अहिन्दी भाषी थे, बहन सुमन ने इस सुरभि को जहां शिक्षणालयों में फैलाया वहीं जेलों में भी योग से स्वास्थ्य व सुविचारों का धरातल तैयार हुआ।

राष्ट्रीय उत्सवों व रैलियों में रहा योग ही योग– क्या गणतन्त्र, स्वतन्त्रता दिवस प्यारे–प्यारे त्यौहार अथवा प्रभात फेरियां सबमें योग का संगम महेन्द्रगढ़ जिले में पिछले 3 वर्ष से मनभावन रहा।

शहर गांव में दैनिक कक्षाएं– जहां पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने विश्वभर में योग की अलख जगाई वहीं महेन्द्रगढ़ जिले का कोई गाँव बाकी नहीं जहां योग शिक्षक न हो। इसी के साथ दैनिक योग शिविरों की भी बाढ़ सी आ गई है– शान्ति कुंज आश्रम नीरपुर मुख्य कार्यालय में योग कक्षा के साथ ही निम्नस्थानों पर दैनिक योग कक्षाएं लग रही है :–

क्रम	योग कक्षा का स्थान	योग शिक्षक का नाम
1.	नारनौल शहर	श्री रामचन्द्र, श्रीजगराम, श्री कृपाराम
2.	कोजिन्दा	श्री दयाराम राव
3.	नारनौल	श्री बलबीर
4.	अटेली	श्री ओमप्रकाश वर्मा
5.	अटेली	श्री हरिद्वारी लाल
6.	अटेली	श्री हरीश जी
7.	उनिंदा	श्री नरेन्द्र पटवारी
8.	महेन्द्रगढ़	श्री ओमप्रकाश
9.	मालड़ा	श्री घीसाराम
10.	नागंल चौधरी	श्री अनिल यादव प्राचार्य

इस प्रकार यह योग का सिलसिला द्रुतगति से आगे बढ़ रहा है जो पूरे जिले में जन–जन तक योगः कर्मसु कौशलम् तथा चित्तवृत्ति निरोधः योगः का संदेश फैलाते हुए पूज्य स्वामी जी महाराज के इस अभियान में महायज्ञ का रूप धारण कर रहा हैं।



ओउम्

नेताओं, अधिकारियो, एवं
नागरिको.........उठो..........जागो
भारतमाता के रुदन को समझो सुनो
हम सब अपने रास्ते से भटके हुए हैं।
भगत सिंह, आजाद, सुखदेव
अनेकों वीर फाँसी झूले, देश की खातिर।
हम देश को नोच रहे हैं,
समस्याओं में धकेल रहे हैं
अपनी खातिर।

क्या आप जानते हैं?

1. हमारे भारतर्ष में 3 लाख से अधिक बच्चे हर वर्ष भूख से मरते हैं।
2. भारतवर्ष में किसान प्रतिवर्ष आत्म हत्या करते हैं जबकि भारत कृषि प्रधान देश कहलाता है।
3. भारत वर्ष में 44,000 बच्चे प्रतिवर्ष लापता हो जाते हैं देश की राजधानी दिल्ली में ही 6 से 7 हजार बच्चे प्रतिवर्ष लापता हो जाते हैं। सोचो! कितनी ही माताओं की गोद सूनी हो गई होगी। कितनी ही माताएं अपने बच्चों के लिए रुदन करती होंगी।
4. हर वर्ष 50,000 करोड़ रूपये से अधिक के खाद्य पदार्थ सड़ जाते हैं। यह मात्रा इतनी है कि दो वर्ष तक गरीबी रेखा के नीचे जीने वालों को भोजन दिया जा सकता है।
5. दुनिया के 1.4 अरब गरीबों में 33 भारतीय हैं। यह एक बहुत चिन्ता का विषय है। कहाँ है सरकार और कहाँ हैं हम?

सोचो विचार करो!

1. 30 हजार क्विंटल गेहूं केवल गुड़गाँव के आस पास की मंडी में वर्षा से खराब हो गया और इस बात की जिम्मेदारी लेने को कोई तैयार नहीं।
2. हर रोज बलात्कार की घटनाएं होती हैं। छोटी–छोटी बच्चियों तक के साथ में जघन्य अपराध हो रहा है। जिस देश में कन्याओं को देवी का रूप समझा जाता है, उन्हीं देवियों के साथ यह अपराध! कहाँ मर गई मानवता।

3. हर गाँव में, शहर में समस्याओं का अम्बार लगा है। सरकारी कार्यालयों का बुरा हाल है। काम की बात तो छोड़ो कोई इज्जत से बोलता भी नहीं। बसों की समस्या, सफाई की समस्या, सड़कों का बुरा हाल, मानवता बेहाल।

4. जल संचयन की कोई व्यवस्था नहीं, ड्रेनेज सिस्टम नहीं करोड़ों रूपये खर्च करने के बाद भी खामियाँ ही खामियाँ।

5. खाद्यान्न में हम आत्मनिर्भर फिर भी 5 में से 4 भारतीयों को पर्याप्त भोजन नहीं मिलता। कारण भीषण भ्रष्टाचार। बच्चों के मिड डे मील में खामियाँ। सरकारी अस्पतालों में लापरवाहियाँ। यह सब इसी प्रकार की भीषण समस्याएं हैं जिन पर हमें आज ही गहन विचार करना चाहिए।

अच्छा देखो!

देश की अर्थव्यवस्था में सक्रिय योगदान करने वाला गुड़गाँव ई.डी.सी. (E.D.C.) और कर के रूप में प्रदेश को करोड़ों रूपये प्रदान करने वाला गुड़गाँव मूल–भूत सुविधाओं के अभाव में बेहाल है। ऐसी विषम स्थिति को देखते हुए हम सब भारतीयों से राजनीतिज्ञों से, उद्योगपतियों से, व्यापारी वर्ग से अधिकारी व कर्मचारियों से एक निवेदन करते हैं, चरण–वन्दना करते हुए प्रार्थना करते हैं कि सब विचार करें। हम जो कर रहे हैं क्या वह ठीक है? केवल अपने लिए कब तक कार्य करेंगे, कब तक धन जमा करने के लिए कब तक कार्य करेंगे, कब तक धन जमा करने के लिए मातृभूमि को नोचते रहेंगे। अब तो माँ रोने लगी है कि मेरे पुत्र या तो भ्रष्ट हो गये या अपने आप में खो गये हैं और जो अच्छे हैं उन्होंने अपनी आँखें बन्द कर ली हैं।

सुनो!

आप जहाँ पर हैं, जो कार्य आपको दिया गया है, उसे आपको पूरी ईमानदारी से करना होगा। कल तक किसने क्या किया उसे छोड़ो। आपने–हमने कल तक जो किया उसे भूलो जो अधिकार समाज कल्याण के लिए दिये गये उन सब अधिकारों का उपयोग केवल अपने परिवार के लिए किया। उसे भी हम भूलें। आज हम सब संकल्प लें कि भ्रष्टाचार से दूर रहते हुए समाज के लिए अपने देश की उन्नति के लिए कार्य करेंगे। ऐसा संकल्प लेते ही देखो जीवन आनन्द से भर जायेगा। अच्छा एक बात बताओ, अगर हम व्यवस्थाओं को खा जाते हैं उन पैसों को घर ले जाते हैं, प्लाट, कोठी, सोना खरीदते हैं। क्या ऐसा करके हम अपने ही देश में समस्याओं को जन्म नहीं देते? बन्द कमरे में एक बार विचार करो, अपनी अन्तरात्मा में झाँको आपको उत्तर मिल जायेगा। और फिर जिस राह पर आप चलेंगे उससे आपका अपना भारत समस्याओं से दूर होगा। सुनो! पूज्य स्वामी रामदेव जी रोज एक ही बात कहते हैं कि आप अपने आप में पूर्ण भारत हैं। आप जागेंगे तो देश जागेगा। आपके हर अच्छे कार्य से देश को दिशा मिलेगी, आपको अपार खुशी होगी आप जहाँ से गुजरेंगे लोग आपको सलाम करेंगे, दुआएँ देंगे और आपके बच्चों को प्यार

करेंगे। आपके माता–पिता आप पर गर्व करेंगे। माँ ज़िसने आपको जन्म दिया, उस माँ की खुशी को हम शब्दों में नहीं लिख सकते। आज के वातावरण में आपका यह संकल्प कैसे अडिग रहे।

आपको करना होगा–

1. ओ३म् का जाप करते हुए प्रतिदिन एक घंटा योग–प्राणायाम करना। बस एक नई चेतना, ऊर्जा, प्यार, दया, करुणा आयेगी। सत्य जीने की कला आप जानेंगे।
2. उस परमपिता परमात्मा जिसने सृष्टि को बनाया रोज एक ही प्रार्थना करें– हे परमपिता परमात्मा हमें इस काबिल कर कि हम अपनी मातृभूमि के लिए अपने समाज के लिए और अपने लिए कुछ अच्छा कर पायें।

आओ मानवता की ओर चलें।

उच्च भावनाओं से ओत–प्रोत विचार धारा ग्रहण करने के लिए आयें।

संजीवनी संस्था, गुड़गांव से साभार



पतंजलि योग समिति महेन्द्रगढ़ से जुड़ें

हरबिलास बालवान
पत्रकार दैनिक जागरण, पंजाब केसरी,
आज–समाज
01285–220791, 220631, 9416065791
महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)



इस सुन्दर संसार में मानव को आनन्दमय जीवन जीने के लिए स्वस्थ शरीर का होना अत्यन्त आवश्यक है। स्वस्थ शरीर के बिना धन–दौलत, वैभव, स्वादिष्ट भोजन व अन्य योग्य वस्तुओं का मनुष्य आनन्द नहीं ले सकता। अस्वस्थ व्यक्ति अपने आपको भार समझने लग जाता है। परम श्रद्धेय स्वामी रामदेव जी ने योग से होने वाले लाभों के प्रति लोगों को जागरूक करने की जो अलख जगाई है उससे पुण्य काम और क्या हो सकता है। दूसरी ओर आयुर्वेद का प्रचार भी अत्यधिक सराहनीय कार्य है। इससे शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नहीं होता। उनके मार्गदर्शन में पतंजलि योग समिति भी योग का प्रचार प्रसार करके लोगों को स्वस्थ जीवन जीने की राह दिखाने में निरन्तर प्रयासरत है। बहन सुमन जी भाई वेदपाल शास्त्री, वेदप्रकाश कार्य, बहन शैलजा आदि ने अनेक जगह शिविरों के माध्यम से लोगों को लाभान्वित किया है। स्वामी जी द्वारा बताये गये भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति, बाह्य, अनुलोम–विलोम, भ्रामरी, ओंकार जप, नाड़ी–शोधन आदि प्राणायाम नियमित करने से व्यक्ति जीवन भर स्वस्थ रहकर सुख से जीवन व्यतीत कर सकता है। क्षेत्र में अनेक लोगों के अनुभव हमारे सामने हैं दूर जाने की आवश्यकता नहीं जिनके उक्त प्राणायामों से असाध्य रोग भी दूर हो गये हैं। जो हँसी खुशी से जीवन यापन कर रहे हैं। अगर उक्त प्राणायामों के साथ व्यक्ति सूर्यभेदी, उज्जायी, कर्ण–रोगान्तक, शीतली, शीतकारी, प्लाविनी, प्राणायाम भी नियमित कर ले तो सोने पर सुहागा है। ऐसे व्यक्तियों को जीवन पर्यन्त चिकित्सकों के पास जाने की आवश्यकता नहीं होगी। उक्त प्राणायाम करने के साथ संयमित जीवन जीना भी अति आवश्यक होगा। अगर मनुष्य व्यसनों का त्याग नहीं करेगा तो फिर उतना लाभ नहीं मिल पायेगा। मेरा आग्रह है कि परम श्रद्धेय स्वामी रामदेव जी ने जो योग रूपी गंगा का प्रवाह देश विदेश में बहाया है उसे सार्थक करने के लिए हम सब का कर्त्तव्य बनता है कि पतंजलि योग समिति से जुड़ कर एक स्वस्थ विश्व का निमार्ण करें क्योंकि स्वस्थ व्यक्ति ही राष्ट्र निर्माण के विकास में अपनी अहं भूमिका निभा सकता है।

हमारा दैनिक योग का पैकेज

यद्यपि प्राणायाम की विभिन्न विधियाँ शास्त्रों में वर्णित हैं और प्रत्येक प्राणायाम का अपना एक विशेष महत्त्व है, तथापि प्रतिदिन सभी प्राणायामों का अभ्यास नहीं किया जा सकता। अतः हमने गुरुओं की कृपा एवं अपने अनुभव के आधार पर प्राणायाम की एक सम्पूर्ण प्रक्रिया को विशिष्ट वैज्ञानिक रीति एवं आध्यात्मिक विधि से आठ प्रक्रियाओं में निबद्ध किया है। प्राणायाम के इस सम्पूर्ण अभ्यास को करने से जो मुख्य लाभ होते हैं, वे संक्षेप में इस प्रकार हैं:

- वात, पित्त और कफ, इन तीनों दोषों का संतुलन होता है।
- पाचनतन्त्र पूर्ण स्वस्थ हो जाता है तथा समस्त उदररोग दूर होते हैं।
- हृदय, फेफड़े एवं मस्तिष्क-सम्बन्धी समस्त रोग दूर होते हैं।
- मोटापा, मधुमेह, कॉलेस्ट्रोल, कब्ज, गैस, अम्लपित्त, श्वास रोग, एलर्जी, माइग्रेन, रक्तचाप, किडनी के रोग, पुरुष और स्त्रियों के समस्त यौन रोग, सामान्य रोगों से कैन्सर तक सभी साध्य-असाध्य रोग दूर होते हैं।
- रोग-प्रतिरोधक क्षमता अत्यधिक विकसित हो जाती है।
- वंशानुगत डायबिटीज एवं हृदयरोग आदि से बचा जा सकता है।
- बालों का झड़ना और सफेद होना, चेहरे पर झुर्रियाँ पड़ना, नेत्रज्योति के विकार, स्मृति-दौर्बल्य आदि से बचा जा सकता है अर्थात्, बुढ़ापा देर से आयेगा तथा आयु बढ़ेगी।
- मुख पर आभा, ओज, तेज एवं शान्ति आयेगी।
- चक्रों के शोधन, भेदन तथा जागरण द्वारा आध्यात्मिक शक्ति (कुण्डलिनी-जागरण) की प्राप्ति होगी।
- मन अत्यन्त स्थिर, शान्त और प्रसन्न तथा उत्साहित होगा, डिप्रेशन आदि रोगों से बचा जा सकेगा।
- ध्यान स्वतः लगने लगेगा तथा घण्टों तक ध्यान का अभ्यास करने का सामर्थ्य प्राप्त होगा।
- स्थूल एवं सूक्ष्म देह के समस्त रोग और काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं अहंकार आदि दोष नष्ट होते हैं।
- शरीरगत समस्त विकार, विजातीय तत्त्व, टॉक्सिंस नष्ट हो जाते हैं।
- नकारात्मक विचार समाप्त होते हैं तथा प्राणायाम का अभ्यास करने वाला व्यक्ति सदा सकारात्मक विचार, ऊर्जा एवं आत्मविश्वास से भरा हुआ होता है।

1. प्रथम प्रक्रिया : भस्त्रिका प्राणायाम :

किसी ध्यानोपयोगी आसन में सुविधानुसार बैठकर दोनों नासिकाओं से श्वास को पूरा अन्दर डायाफ्राम तक भरना तथा बाहर सहजता के साथ छोड़ना 'भस्त्रिका प्राणायाम' कहलाता है।

भस्त्रिका के समय शिव संकल्प :

भस्त्रिका प्राणायाम में श्वास को अन्दर भरते हुए मन में विचार (संकल्प) करना चाहिए कि ब्रह्माण्ड में विद्यमान दिव्य शक्ति, ऊर्जा, पवित्रता, शान्ति और आनन्द आदि जो भी शुभ है, वह प्राण के साथ मेरे देह में प्रविष्ट हो रहा है। मैं दिव्य शक्तियों से ओत-प्रोत हो रहा हूँ। इस प्रकार दिव्य संकल्प के साथ किया हुआ प्राणायाम विशेष लाभप्रद होता है।

प्राणायाम का समय



भस्त्रिका प्राणायाम :

ढाई सेकेण्ड में श्वास अन्दर लेना एवं ढाई सेकेण्ड में श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना। इस प्रकार बिना रुके एक मिनट में 12 बार भस्त्रिका प्राणायाम होगा। एक आवृत्ति में पाँच मिनट करना चाहिए। प्रारम्भ में थोड़ा रुकना पड़ सकता है। लगभग एक सप्ताह में निरन्तर पाँच मिनट बिना व्यवधान के अभ्यास हो जाता है।

स्वस्थ एवं सामान्यतया रोगग्रस्त व्यक्तियों को प्रतिदिन 5 मिनट भस्त्रिका का अभ्यास करना चाहिए। कैंसर, लंग फाइब्रोसिस, मस्कूलर डिस्ट्राफी, एम. एस., एस.एल.ई. एवं अन्य असाध्य रोगों में 10 मिनट तक अभ्यास करना चाहिए। भस्त्रिका एक मिनट में 12 बार, इसी प्रकार पाँच मिनट में 60 बार अभ्यास हो जाता है। कैंसर आदि असाध्य रोगों में 2 आवृत्ति करने पर 120 बार प्राणायाम होता है। सामान्यतः प्राणायाम खाली पेट किया जाये तो उत्तम है। किसी कारणवश प्रातः प्राणायाम नहीं कर पायें तो दोपहर के खाने के 5 घंटे बाद भी प्राणायाम किया जा सकता है। असाध्य रोगी प्रातः सायं दोनों समय प्राणायाम करें तो शीघ्र ही अधिक लाभ होगा।

विशेष :

- ❖ जिनको उच्च रक्तचाप तथा हृदयरोग हो, उन्हें तीव्र गति से भस्त्रिका नहीं करनी चाहिए।
- ❖ इस प्राणायाम को करते समय जब श्वास को अन्दर भरें, तब पेट नहीं फुलाना चाहिए। श्वास डायाफ्राम तक भरें, इससे पेट नहीं फूलेगा, पसलियों तक छाती ही फूलेगी। डायफ्रॉमेटिक डीप ब्रीथिंग का नाम ही भस्त्रिका है।
- ❖ ग्रीष्म ऋतु में धीमी गति से करें।
- ❖ कफ की अधिकता या साइनस आदि रोगों के कारण जिनके दोनों नासाछिद्र ठीक से खुले हुए नहीं होते, उन लोगों को पहले दायें स्वर को बन्द करके बायें से रेचक और पूरक करना चाहिए। फिर बायें को बन्द करके दायें से यथाशक्ति मन्द, मध्यम या तीव्र गति से रेचक तथा पूरक करना चाहिए। फिर, अन्त में दोनों स्वरों इड़ा एवं पिंगला से रेचक पूरक करते हुए भस्त्रिका प्राणायाम करें। इस प्राणायाम को पाँच मिनट तक प्रतिदिन अवश्य करें। प्राणायाम की क्रियाओं को करते समय आँखों को बन्द रखें और मन में प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के साथ 'ओ३म्' का मानसिक रूप से चिन्तन और मनन करना चाहिए।

लाभ :

- सर्दी-जुकाम, एलर्जी, श्वासरोग, दमा, पुराना नजला, साइनस आदि समस्त कफ रोग दूर होते हैं। फेफड़े सबल बनते हैं तथा हृदय और मस्तिष्क को भी शुद्ध प्राणवायु मिलने से आरोग्य-लाभ होता है।
- थॉयरायड एवं टॉन्सिल आदि गले के समस्त रोग दूर होते हैं।
- त्रिदोष सम होते हैं। रक्त परिशुद्ध होता है तथा शरीर के विषाक्त, विजातीय द्रव्यों का निष्कासन होता है।
- प्राण और मन स्थिर होते हैं। यह प्राणोत्थान और कुण्डलिनी-जागरण में सहायक है।

2. द्वितीय प्रक्रिया : कपालभाति प्राणायाम :

कपाल, अर्थात् मस्तिष्क और भाति का अर्थ होता है- दीप्ति, आभा, तेज प्रकाश आदि। जिस प्राणायाम के करने से मस्तिष्क यानि माथे पर आभा, ओज एवं तेज बढ़ता हो, वह प्राणायाम है- कपालभाति। इस प्राणायाम की विधि भस्त्रिका से थोड़ी अलग है। भस्त्रिका में रेचक एवं पूरक में समानरूप से श्वास-प्रश्वास पर दबाव डालते हैं, जबकि कपालभाति में मात्र रेचक, अर्थात् श्वास को शक्तिपूर्वक बाहर छोड़ने में ही पूरा ध्यान दिया जाता है। श्वास को भरने के लिए प्रयत्न नहीं करते; अपितु सहज रूप से जितनी श्वास अन्दर चला जाता है, जाने देते हैं, पूरी एकाग्रता श्वास को बाहर छोड़ने में ही होती है। ऐसा करते हुए स्वाभाविक रूप से पेट में भी आकुंचन और प्रसारण की क्रिया होती है तथा मूलाधार, स्वाधिष्ठान एवं मणिपूर-चक्र पर विशेष बल पड़ता है।

कपालभाति के समय शिव संकल्प :

कपालभाति प्राणायाम को करते समय मन में ऐसा विचार करना चाहिए कि जैसे ही मैं श्वास को बाहर छोड़ रहा हूँ, इस प्रश्वास के साथ मेरे शरीर के समस्त रोग बाहर निकल रहे हैं, नष्ट हो रहे हैं। जिसको जो शारीरिक रोग हो, उस दोष या विकार, काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, राग, द्वेष आदि के बाहर छोड़ने की भावना करते हुए रेचक करना चाहिए। इस प्रकार रोग के नष्ट होने का विचार श्वास छोड़ते वक्त करने का भी विशेष लाभ होता है।

कपालभाति प्राणायाम :

एक सेकेण्ड में एक बार श्वास को लय के साथ छोड़ना एवं सहज रूप से धारण करना चाहिए। बिना रुके एक मिनट में 60 बार तथा पाँच मिनट में 300 बार कपालभाति प्राणायाम होता है। अत्यधिक बीमार एवं कमजोर व्यक्ति प्रारम्भ में 2-3 मिनट में ही थक जाते हैं। परन्तु 10-15 दिन में प्रत्येक व्यक्ति 5 मिनट निरन्तर कपालभाति करने का सामर्थ्य अर्जित कर लेता है। कपालभाति की एक आवृत्ति 5 मिनट की अवश्य होनी चाहिए। इससे कम करने पर पूर्ण लाभ की प्राप्ति नहीं होती। लम्बे समय तक कपालभाति प्राणायाम करते-करते सामर्थ्य बढ़ने एवं अभ्यास के परिपक्व होने पर व्यक्ति 15 मिनट तक भी कपालभाति कर सकता है। स्वस्थ एवं सामान्यतया रोगग्रस्त व्यक्ति को कपालभाति 15 मिनट तक करना चाहिए। 15 मिनट में 3 आवृत्तियों में 900 बार कपालभाति हो जाता है।

कैंसर, एड्स, हेपेटाइटिस, सफेद दाग, सोरायसिस, अत्यधिक मोटापा, इन्फर्टिलिटी, गर्भाशय, ओवरी, ब्रेस्ट या शरीर में कहीं भी गांठ होने पर तथा एम. एस. व एस.एल.ई. जैसे असाध्य रोगों से पीड़ित रोगी आधा घंटा

कपालभाति करें। असाध्य रोगी प्रातः-सांय दोनों समय कपालभाति आधा-आधा घंटा करें। स्वस्थ एवं सामान्य रोगग्रस्त व्यक्ति को दिन में एक बार प्राणायाम करना ही पर्याप्त है।

लाभ :

❖ मस्तिष्क और मुखमण्डल पर ओज, तेज, आभा तथा सौन्दर्य बढ़ता है।

❖ समस्त कफरोग, दमा, श्वास, एलर्जी, साइनस आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

❖ हृदय, फेफड़े एवं मस्तिष्क के समस्त रोग दूर होते हैं।

❖ मोटापा, मधुमेह, गैस, कब्ज, अम्लपित्त, किडनी तथा प्रोस्टेट से सम्बन्धित सभी रोग निश्चित रूप से दूर होते हैं।

❖ कब्ज जैसा खतरनाक रोग इस प्राणायाम के नियमित रूप से लगभग 5 मिनट तक प्रतिदिन करने से मिट जाता है। मधुमेह बिना औषधि के नियमित किया जा सकता है तथा पेट आदि का बढ़ा हुआ भार एक माह में 4 से 6 किलो तक कम किया जा सकता है। हृदय की शिराओं में आये हुए अवरोध (ब्लॉकेज) खुल जाते हैं।

❖ मन स्थिर, शान्त तथा प्रसन्न रहता है। नकारात्मक विचार नष्ट हो जाते हैं, जिससे डिप्रेशन आदि रोगों से छुटकारा मिलता है।

❖ चक्रों का शोधन तथा मूलाधार-चक्र से सहस्रार-चक्र पर्यन्त समस्त चक्रों में एक दिव्य शक्ति का संचरण होने लगता है।

❖ इस प्राणायाम के करने से आमाशय, अग्न्याशय (पेन्क्रियाज), यकृत्, प्लीहा, आँत, प्रोस्ट्रेट एवं किडनी का आरोग्य विशेष रूप से बढ़ता है। पेट के लिए बहुत से आसन करने पर भी जो लाभ नहीं हो पाता, मात्र इस प्राणायाम के करने से ही सब आसनों से भी अधिक लाभ हो जाता है। दुर्बल आँतों को सबल बनाने के लिए भी यह प्राणायाम सर्वोत्तम है।

3. तृतीय प्रक्रिया : बाह्य प्राणायाम (त्रिबन्ध के साथ)

विधि :

❖ सिद्धासन या पद्मासन में विधिपूर्वक बैठक श्वास को एक ही बार में यथाशक्ति बाहर निकाल दें।

❖ श्वास बाहर निकालकर मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध एवं जालन्धर बन्ध लगाकर श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोककर रखें।

❖ जब श्वास लेने की इच्छा हो, तब बन्धों को हटाते हुए धीरे-धीरे श्वास लें।

❖ श्वास भीतर लेकर उसे बिना रोके ही पुनः पूर्ववत् श्वसन-क्रिया द्वारा बाहर निकाल दें।

बाह्य प्राणायाम के समय शिवसंकल्प :

इस प्राणायाम में भी उक्त कपालभाति के समान श्वास को बाहर निकालते हुए समस्त विकारों, दोषों को भी बाहर निकाला जा रहा है, इस प्रकार की मानसिक चिन्तन-धारा बहनी चाहिए। विचार-शक्ति जितनी अधिक प्रबल होगी, समस्त कष्ट उतनी ही प्रबलता से दूर होंगे, यह निश्चित जानें। मन का शिव-संकल्प से युक्त होना

हर प्रकार की आधि-व्याधि का संहारक और शीघ्र सुफलदायक होता है।

बाह्य प्राणायाम :

3 से 5 सेकेण्ड में श्वास को सहजता से पूरा अन्दर भरना एवं 3 से 5 सेकेण्ड में ही सहजता से श्वास को बाहर छोड़कर बाहर ही 10 से 15 सेकेण्ड रोककर रखना एवं पुनः 3 से 5 सेकेण्ड में श्वास को अन्दर भरना एवं बाहर छोड़कर बाह्य प्राणायाम करना, इस प्रकार 1 मिनट में लगभग 20 से 25 सेकेण्ड में बाह्य प्राणायाम पूरा हो जाता है। एक के बाद दूसरा बाह्य प्राणायाम बिना रुके लगातार करें, तो उत्तम है। यदि प्रारम्भ में दो प्राणायामों के बीच 1-2 सामान्य श्वास लेने पड़ें तो ले सकते हैं। 2 मिनट में सामान्यतः 5 बार बाह्य प्राणायाम आराम से हो जाता है और 5 बार बाह्य प्राणायाम करना सामान्यतः पर्याप्त है। गुदाभ्रंश, पाइल्स, फिशर, फिस्टुला, योनिभ्रंश, बहुमूत्र, मूत्रकृच्छ एवं यौन रोगों से पीड़ित व्यक्ति इसका 11 बार तक अभ्यास कर सकते हैं। कुण्डलिनी जागरण के इच्छुक साधक एवं ऊर्ध्वरेता होने की इच्छा रखने वाले साधक इसका अधिकतम 21 बार तक अभ्यास कर सकते हैं।

लाभ :

यह हानिरहित प्राणायाम है। इससे मन की चंचलता दूर होती है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। उदर रोगों में लाभप्रद है। बुद्धि सूक्ष्म और तीव्र होती है। शरीर का शोधक है। वीर्य की ऊर्ध्व गति करके स्वप्नदोष, शीघ्रपतन आदि धातु-विकारों की निवृत्ति करता है। बाह्य प्राणायाम करने से पेट के सभी अवयवों पर विशेष बल पड़ता है तथा प्रारम्भ में पेट के कमजोर या रोगग्रस्त भाग में हल्का दर्द का भी अनुभव होता है। अतः पेट को विश्राम तथा आरोग्य देने के लिए त्रिबन्ध-पूर्वक यह प्राणायाम करना चाहिए।

4. चतुर्थ प्रक्रिया : उज्जायी प्राणायाम :

इस प्राणायाम में पूरक करते हुए गले को सिकोड़ते हैं और जब गले को सिकोड़कर श्वास अन्दर भरते हैं तब जैसे खर्राटे लेते समय गले से आवाज होती है, वैसे ही इसमें पूरक करते हुए कण्ठ से ध्वनि होती है। ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर दोनों नासिकाओं से वायु अन्दर खींचिए। कण्ठ को थोड़ा संकुचित करने से वायु का स्पर्श गले में अनुभव होगा। हवा का घर्षण नाक में नहीं होना चाहिए। कण्ठ में घर्षण होने से एक ध्वनि उत्पन्न होगी। प्रारम्भ में कुम्भक का प्रयोग न करके केवल पूरक-रेचक का ही अभ्यास करना चाहिए। पूरक के बाद धीरे-धीरे कुम्भक का समय पूरक जितना तथा कुछ दिनों के अभ्यास के बाद कुम्भक का समय पूरक से दुगुना कर दीजिए। कुम्भक 10 सेकण्ड से ज्यादा करना हो तो जालन्धर-बन्ध और मूलबन्ध भी लगायें। इस प्राणायाम में सदैव दाईं नासिका को बन्द करके बाईं नासिका से ही रेचक करना चाहिए।

लाभ :

जो साल भर सर्दी, खाँसी, जुकाम से पीड़ित रहते हैं, थायराइड, स्फेरिंग, स्लिपएप्निया, हृदयरोग, अस्थमा, फुफ्फुस एवं कंठविकार तथा जिनको टॉन्सिल, थॉयरायड ग्लैण्ड, अनिद्रा, मानसिक तनाव और रक्तचाप, अजीर्ण, आमवात, जलोदर, क्षय, ज्वर, प्लीहा आदि रोग हों, उनके लिए यह लाभप्रद है। गले को ठीक, नीरोग एवं मधुर बनाने हेतु इसका नियमित अभ्यास करना चाहिए। कुण्डलिनी-जागरण, अजपा-जप, ध्यान आदि के लिए उत्तम प्राणायाम है। इससे बच्चों का तुतलाना भी ठीक होता है।

5. पंचम प्रक्रिया : अनुलोम-विलोम प्राणायाम :

नासिकाओं को बन्द करने की विधि

दायें हाथ को उठाकर दायें हाथ के अंगुष्ठ के द्वारा दायाँ स्वर (पिंगला नाड़ी) तथा अनामिका एवं मध्यमा अंगुलियों के द्वारा बायाँ स्वर बन्द करना चाहिए। हाथ की हथेली को नासिका के सामने न रखकर थोड़ा पार्श्वभाग में रखना चाहिए।

इड़ा नाड़ी (वाम स्वर) चूँकि सोम, चन्द्रशक्ति या शान्ति का प्रतीक है इसलिए नाड़ी-शोधन हेतु अनुलोम-विलोम प्राणायाम को बाई नासिका से प्रारम्भ करते हैं। अंगुष्ठ के माध्यम से दाहिनी नासिका को बन्द करके बाई नाक से श्वास धीरे-धीरे अन्दर भरना चाहिए। श्वास पूरा अन्दर भरने पर, अनामिका एवं मध्यमा से वाम स्वर को बन्द करके दाहिने नाक से पूरा श्वास बाहर छोड़ देना चाहिए। धीरे-धीरे श्वास-प्रश्वास की गति मध्यम और फिर तीव्र करनी चाहिए। तीव्र गति से पूरी शक्ति के साथ श्वास अन्दर भरें और बाहर निकालें एवं अपनी शक्ति के अनुसार श्वास-प्रश्वास के साथ गति मन्द, मध्यम और तीव्र करें। तीव्र गति से पूरक, रेचक करने से प्राण की तेज ध्वनि होती हैं। श्वास पूरा बाहर निकलने पर वाम स्वर को बन्द रखते हुए ही दाई नाक से श्वास पूरा भरकर बांई नासिका से बाहर छोड़ना चाहिए। यह एक प्रक्रिया पूरी हुई। इस प्रकार इस विधि को सतत करते रहना, अर्थात् बाई नासिका से श्वास लेकर दाएँ से बाहर छोड़ देना, फिर दाएँ से लेकर बाईं ओर से श्वास को बाहर छोड़ देना। इस क्रम को लगभग एक मिनट तक करने पर थकान होने लगती है। थकान होने पर बीच में थोड़ा विश्राम करके, थकान दूर होने पर पुनः प्राणायाम करें। इस प्रकार इस प्राणायाम को तीन मिनट से प्रारम्भ करके दस मिनट तक किया जा सकता है। कुछ दिन तक नियमित अभ्यास करने से साधक का सामर्थ्य बढ़ने लगता है, और लगभग एक सप्ताह में वह बिना रुके पाँच मिनट तक इस प्राणायाम को करने लगता है।

अनुलोम-विलोम के निरन्तर अभ्यास से मूलाधार-चक्र में सन्निहित शक्ति का जागरण होने लगता है। इसे ही वेदों में 'उर्ध्वरेतस्' होना और अर्वाचीन योग की भाषा में कुण्डलिनी-जागरण कहा जाता है। इस प्राणायाम को करते समय प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के साथ 'ओ३म्' का मानसिक रूप से चिन्तन और मनन भी करते रहना चाहिए। ऐसा करने से मन ध्यान की उन्नत अवस्था में अवस्थित हो जाता है।

अनुलोम-विलोम करते समय शिव संकल्पः

इस प्राणायाम को करते समय मन में विचार करें कि इड़ा एवं पिंगला नाड़ियों में श्वास का घर्षण और मन्थन होने से सुषुम्णा नाड़ी जागृत हो रही है। अष्ट चक्रों से सहस्रार-चक्र पर्यन्त एक दिव्य ज्योति का ऊर्ध्वस्फुरण हो रहा है।

मेरा पूरा देह दिव्य आलोक से देदीप्यमान हो रहा है। शरीर के बाहर और भीतर दिव्य आलोक, ज्योति एवं शक्ति का ध्यान करते हुए 'ओं खं ब्रह्म' का साक्षात्कार करें। यह विचार करें कि विश्वनियन्ता परमेश्वर अपनी दिव्यशक्ति, दिव्यज्ञान से मुझे ओतप्रोत कर रहा है। 'शक्ति पात' की दीक्षा से स्वयं को दीक्षित करें। शक्ति के लिए गुरु मात्र प्रेरक है, गुरु तो मात्र दिव्य संवेदनाओं से जोड़ता है। वास्तव में 'शक्तिपात' शक्ति के असीम सिन्धु ओम् परमेश्वर करते हैं। इस प्रकार दिव्य संवेदनाओं से ओतप्रोत होकर किये हुए इस अनुलोम-विलोम

प्राणायाम से विशेष शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ मिलेगा। मूलाधार-चक्र से स्वतः एक ज्योति स्फुरित होगी, कुण्डलिनी-जागरण होगा, आप ऊर्ध्वरेता बनेंगे और 'शक्तिपात' की दीक्षा में स्वतः दीक्षित हो जायेंगे।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम :

बाई नासिका से लगभग ढाई सेकेण्ड में श्वास लय के साथ भरना एवं बिना रोके दाई नासिका से लगभग ढाई सेकेण्ड में श्वास को बाहर छोड़ देना तथा दाई से छोड़ने के तुरन्त बाद दाई से सहज रूप से ढाई सेकेण्ड में श्वास लेना एवं बिना श्वास को रोके बाई से लगभग ढाई सेकेण्ड में ही श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना, इस प्रक्रिया को बिना रुके लगभग 5 मिनट तक निरन्तर जारी रखना। यद्यपि प्रारम्भ में थकान होगी। अधिक बल का प्रयोग न करें एवं कोहनी को अधिक ऊपर उठाकर अनुलोम-विलोम न करें तो आप धीरे-धीरे 5-7 दिन में निरन्तर 5 मिनट अनुलोम-विलोम करने में समर्थ हो जायेंगे।

10 सेकेण्ड में अनुलोम-विलोम प्राणायाम एक बार निष्पन्न होगा एवं 1 मिनट में लगभग 6 बार। 5 मिनट की एक आवृत्ति में अनुलोम-विलोम लगभग 30 बार तथा स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति के कुल निर्धारित समय 15 मिनट में लगभग 90 बार अनुलोम-विलोम निष्पन्न होगा। कैंसर, सफेद दाग, सोराइसिस, मस्कुलर डिस्ट्राफी, एस.एल.ई., इन्फर्टिलिटी, एच.आई.वी., एड्स व किडनी अन्य असाध्य रोग से पीड़ित व्यक्ति को अनुलोम-विलोम 30 मिनट तक करना चाहिए। अभ्यास परिपक्व होने पर अनुलोम-विलोम प्राणायाम को लगातार 15 मिनट या आधा घंटा भी किया जा सकता है।

लाभ :

- ❖ इस प्राणायाम से बहत्तर करोड़, बहत्तर लाख, दस हजार दो सौ दस नाड़ियाँ परिशुद्ध हो जाती हैं। सम्पूर्ण नाड़ियों की शुद्धि होने से देह पूर्ण स्वस्थ, कान्तिमय एवं बलिष्ठ बनता है।
- ❖ सन्धिवात, आमवात, गठिया, कम्पवात, स्नायु-दुर्बलता आदि समस्त वातरोग, मूत्ररोग, धातुरोग, शुक्रक्षय, अम्लपित्त, शीतपित्त आदि समस्त पित्त रोग, सर्दी, जुकाम, पुराना नजला, साइनस, अस्थमा, खाँसी, टॉन्सिल आदि समस्त कफरोग दूर होते हैं। त्रिदोष का प्रशमन होता है।
- ❖ हृदय की शिराओं में आये हुए अवरोध (ब्लॉकेज) खुल जाते हैं। इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने से लगभग तीन-चार माह में तीस प्रतिशत से चालीस प्रतिशत तक ब्लॉकेज खुल जाते हैं। ऐसा हमने अनेक रोगियों पर प्रयोग करके अनुभव किया है।
- ❖ कॉलेस्ट्रोल, ट्राइग्लिस्राइड्स, एच.डी.एल. या एल.डी.एल. आदि की अनियमितताएँ दूर हो जाती हैं।
- ❖ नकारात्मक चिन्तन में परिवर्तन होकर सकारात्मक विचार बढ़ने लगते हैं। आनन्द, उत्साह एवं निर्भयता की प्राप्ति होने लगती है।
- ❖ संक्षेप में कह सकते हैं कि इस प्राणायाम से तन, मन, विचार एवं संस्कार सब परिशुद्ध होते हैं। देह के समस्त रोग नष्ट होते हैं। तथा मन परिशुद्ध होकर ओंकार के ध्यान में लीन होने लगता है।

इस प्राणायाम को 250 से 500 बार तक करने से मूलाधार-चक्र में सन्निहित कुण्डलिनी-शक्ति जो अधोमुख रहती है, वह ऊर्ध्वमुख हो जाती है, अर्थात् कुण्डलिनी-जागरण की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है।

टिप्पणी:

अधिक जानकारी एवं सावधानियों के सम्बन्ध में जानने के लिए 'कुण्डलिनी जागरण के उपाय एवं सावधानियाँ' प्रकरण देखें।

6. षष्ठ प्रक्रिया : भ्रामरी प्राणायाम :

श्वास पूरा अन्दर भरकर मध्यमा अंगुलियों से नासिका के मूल में आँख के पास से दोनों ओर से थोड़ा दबाएँ, मन को आज्ञाचक्र में केन्द्रित रखें। अंगूठों के द्वारा दोनों कानों को पूरा बन्द कर लें। अब भ्रमर की भाँति गुंजन करते हुए नाद रूप में 'ओ३म्' का उच्चारण करते हुए श्वास को बाहर छोड़ दें। पुनः इसी प्रकार आवृत्ति करें।

भ्रामरी प्राणायाम के समय शिवसंकल्प :

यह प्राणायाम अपनी चेतना ब्राह्मी चेतना, ईश्वरीय सत्ता के साथ तन्मय एवं तद्रूप करते हुए करना चाहिए। मन में यह दिव्य संकल्प या विचार होना चाहिए कि मुझपर भगवान् की करुणा, शान्ति तथा आनन्द बरस रहा है। मेरे आज्ञाचक्र में भगवान् दिव्य ज्योति के रूप में प्रकट होकर मेरे समस्त अज्ञान को दूर कर मुझे 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' से सम्पन्न बना रहे हैं। इस प्रकार शुद्ध भाव से यह प्राणायाम करने से एक दिव्य ज्योतिपुंज आज्ञाचक्र में प्रकट होता है और ध्यान स्वतः होने लगता है।

भ्रामरी प्राणायाम :

3 से 5 सेकेण्ड में श्वास को अन्दर भरना एवं विधिपूर्वक कान, आंख आदि बन्द करके 15 से 20 सेकेण्ड में श्वास बाहर छोड़ना। एक बार भ्रामरी पूरा होने पर तुरन्त पुनः 3 से 5 सेकेण्ड में एक लय के साथ श्वास अन्दर भरना एवं पुनः 15 से 20 सेकेण्ड में भ्रमर की ध्वनि को करते हुए विधि पूर्वक श्वास को बाहर छोड़ना। इस प्रकार लगातार कम से कम प्रत्येक व्यक्ति को 5 से 7 बार भ्रामरी प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। यह पूरी प्रक्रिया लगभग 3 मिनट में पूरी हो जाती है। कैंसर, डिप्रेशन, पार्किंसन, माइग्रेन पेन, हृदय रोग, नेत्र रोग एवं अन्य किसी असाध्य रोग से पीड़ित रोगी या योग की गहराईयों में उतरने के इच्छुक योगी 11 से 21 बार तक भी भ्रामरी प्राणायाम कर सकते हैं।

लाभ:

मन की चंचलता दूर होती है। मानसिक तनाव, उत्तेजना, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग आदि में लाभप्रद है। ध्यान के लिए अति उपयोगी है।

7. सप्तम प्रक्रिया : उद्गीथ प्राणायाम :

3 से 5 सेकेण्ड में श्वास को एक लय के साथ अन्दर भरना एवं पवित्र ओ३म् शब्द का विधिपूर्वक उच्चारण करते हुए लगभग 15 से 20 सेकेण्ड में श्वास को बाहर छोड़ना। एक बार उच्चारण पूरा होने पर पुनः श्वास को लय के साथ 3 से 5 सेकेण्ड में भीतर गहरा भरना एवं पुनः 15 से 20 सेकेण्ड ओ३म् को ध्वनिपूर्वक बाहर छोड़ना। इस प्रकार लगभग 3 मिनट में लगभग 7 बार प्रत्येक व्यक्ति को उद्गीथ प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। असाध्य रोगों से ग्रस्त एवं ध्यान की गहराईयों में उतरने के इच्छुक साधक 5 से 10 मिनट या इससे भी अधिक

समय तक उद्गीथ प्राणायाम कर सकते हैं। भ्रामरी एवं उद्गीथ दोनों ही सहज एवं सौम्य प्राणायाम हैं। अतः इनका यदि कोई साधक लम्बा अभ्यास भी करता है तो किसी प्रकार की कोई हानि होने की सम्भावना नहीं है।

8. अष्टम प्रक्रिया : प्रणव प्राणायाम :

पूर्वनिर्दिष्ट सभी प्राणायाम करने के बाद श्वास-प्रश्वास पर अपने मन को टिकाकर प्राण के साथ उद्गीथः 'ओ३म्' का ध्यान करें। भगवान् ने ध्रुवों की आकृति ओंकारमयी बनाई है। यह पिण्ड (=देह) तथा समस्त ब्रह्माण्ड ओंकारमय है। 'ओंकार' कोई व्यक्ति या आकृति विशेष नहीं है, अपितु एक दिव्यशक्ति है, जो इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का संचालन कर रही है। द्रष्टा बनकर दीर्घ एवं सूक्ष्म गति से श्वास को लेते एवं छोड़ते समय श्वास की गति इतनी सूक्ष्म होनी चाहिए कि स्वयं को भी श्वास की ध्वनि की अनुभूति न हो तथा यदि नासिका के आगे रूई भी रख दें तो वह हिले नहीं। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाकर प्रयास करें कि एक मिनट में एक श्वास तथा एक प्रश्वास चले। इस प्रकार श्वास को भीतर तक देखने का भी प्रयत्न करें। प्रारम्भ में श्वास के स्पर्श की अनुभूति मात्र नासिकाग्र पर होगी। धीरे-धीरे श्वास के गहरे स्पर्श को भी अनुभव कर सकेंगे। इस प्रकार कुछ समय तक श्वास के साथ द्रष्टा, अर्थात् साक्षीभावपूर्वक ओंकर का जप करने से ध्यान स्वतः होने लगता है। आपका मन अत्यन्त एकाग्र तथा ओंकार में तन्मय और तद्रूप हो जायेगा। प्रणव के साथ-साथ वेदों के महान् मन्त्र गायत्री का भी अर्थपूर्वक जप एवं ध्यान किया जा सकता है। इस प्रकार साधक ध्यान करते-करते सच्चिदानन्द-स्वरूप ब्रह्म के स्वरूप में तद्रूप होता हुआ समाधि के अनुपम दिव्य आनन्द को भी प्राप्त कर सकता है। सोते समय भी इस प्रकार ध्यान करते हुए सोना चाहिए, ऐसा करने से निद्रा भी योगमयी हो जाती है, दुःस्वप्न से भी छुटकारा मिलेगा तथा निद्रा शीघ्र आयेगी एवं प्रगाढ़ रहेगी।

प्रणव प्राणायाम :

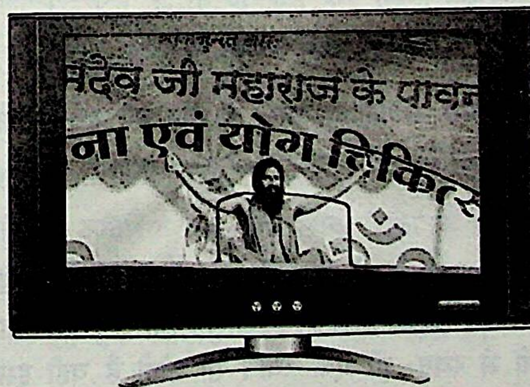
द्रष्टा बनकर या साक्षी होकर जब एक लय के साथ श्वासों पर मन को केन्द्रित कर देते हैं तो प्राण स्वतः सूक्ष्म हो जाता है और 10 से 20 सेकेण्ड में एक बार श्वास अन्दर जाता है और 10 से 20 सेकेण्ड में श्वास बाहर निकलता है। लम्बे अभ्यास से योगी का 1 मिनट में एक ही श्वास चलने लग जाता है। भस्त्रिका, कपालभाति, बाह्य, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी एवं उद्गीथ के बाद यह विपश्यना या प्रेक्षाध्यान रूप प्रणव प्राणायाम किया जाता है। यह पूरी तरह ध्यानात्मक है। 3 से 5 मिनट प्रत्येक व्यक्ति को यह ध्यानात्मक प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। समाधि के अभ्यासी योगी साधक प्रणव के ध्यान के साथ श्वासों की इस साधना को समय की उपलब्धता के अनुसार घंटों तक भी करते हैं। इस प्रक्रिया में श्वास से किसी तरह की ध्वनि नहीं होती अर्थात् यह ध्वनिरहित साधना साधक को भीतर के गहरे मौन में ले जाती है, जहाँ साधक की इन्द्रियों का मन में, मन का प्राण में, प्राण का आत्मा में और आत्मा का विश्वात्मा अथवा परमात्मा में लय हो जाता है, इस प्रकार साधक को ब्रह्म का साक्षात्कार हो जाता है। प्राणायाम से प्रारम्भ हुई साधना से अर्थात् प्राणायाम की निरन्तरता से प्रत्याहार, प्रत्याहार की निरन्तरता से धारणा, धारणा की निरन्तरता व दृढ़ता से ध्यान एवं ध्यान की निरन्तरता से समाधि की सहज प्राप्ति होती है। इस प्राण साधना से प्राणायाम, धारणा, ध्यान एवं समाधि के संयोग से 'त्रयमेकत्र संयमः' संयम प्राप्त होता है। संयम से प्रज्ञालोक, प्रज्ञालोक से सैल्फ हीलिंग एवं सैल्फ रिलाइजेशन की अनुभूति को साधक प्राप्त कर लेता है। उसके चारों ओर एक प्रखर आभामंडल तैयार हो जाता है जो एक अभेद्य सुरक्षा कवच, साधक की सब व्याधियों एवं विकारों से रक्षा करता है।

टी.वी. कार्यक्रमों के माध्यम से योग प्रशिक्षण

लगभग 50 करोड़ से अधिक लोग पूज्यपाद स्वामी रामदेव जी महाराज के टी.वी. कार्यक्रमों के नियमित दर्शक हैं और प्रतिदिन प्रसारित होने वाले कार्यक्रमों के माध्यम से सदियों पुरानी योग विद्या द्वारा स्वास्थ्य लाभ अर्जित कर रहे हैं। विभिन्न चैनलों पर प्रतिदिन प्रसारित होने वाले हमारे कार्यक्रमों की सूची निम्न प्रकार है :

आस्था चैनल (राष्ट्रीय)	:	प्रातः 5:30 से 8:00 बजे तक सांय 8:00 से 9:00 बजे तक
आस्था चैनल (अंतर्राष्ट्रीय)	:	प्रातः 5:00 से 7:30 बजे तक सांय 7:00 से 8:00 बजे तक
इंडिया टी.वी. (योग विज्ञान)	:	प्रातः 6:30 से 7:00 बजे तक अपराह्न 1:30 से 2:00 बजे तक
सहारा समय (रामबाण)	:	प्रातः 5:30 से 6:00 बजे तक
सहारा–1	:	प्रातः 6:30 से 7:00 बजे तक
स्टार न्यूज (योग यात्रा)	:	प्रातः 6:30 से 7:30 बजे तक
नेशनल डी.डी 1	:	प्रातः 7:00 से 7:30 बजे तक

करें योग
रहें निरोग



स्वस्थ भारत
स्वच्छ भारत

रोगोपचार की दृष्टि से उपयोगी अन्य प्राणायाम



1. **सूर्यभेदी या सूर्यांग प्राणायाम :**

ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर दाई नासिका से पूरक करके तत्पश्चात् जालन्धर बन्ध एवं मूलबन्ध के साथ कुम्भक करें और अन्त में बाई नासिका से रेचक करें। अन्तः-कुम्भक का समय धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए। इस प्राणायाम की आवृत्ति 3, 5 या 7 ऐसे बढ़ाकर कुछ दिनों के अभ्यास से 10 तक करें। कुम्भक के समय सूर्यमण्डल के तेज के साथ ध्यान करना चाहिए। ग्रीष्म ऋतु में यह प्राणायाम अल्प मात्रा में करना चाहिए।

लाभः

शरीर में उष्णता तथा पित्त की वृद्धि होती है। वात और कफ से उत्पन्न होने वाले रोग, रक्त एवं त्वचा के दोष, उदर-कृमि, कोढ़, सूजाक, छूत के रोग, अजीर्ण, अपच, स्त्रीरोग आदि में लाभदायक है। कुण्डलिनी-जागरण में सहायक है। बुढ़ापा दूर रहता है। अनुलोम-विलोम के बाद थोड़ी मात्रा में इस प्राणायाम को करना चाहिए। बिना कुम्भक के सूर्यभेदी प्राणायाम करने से हृदयगति और शरीर की कार्यशीलता बढ़ती है तथा वजन कम होता है। इसके लिए इसके 27 चक्र दिन में 2 बार करना जरूरी है।

2. **चन्द्रभेदी या चन्द्रांग प्राणायामः**

इस प्राणायाम में बाई नासिका से पूरक करके, अन्तः कुम्भक करें। इसे जालन्धर एवं मूलबन्ध के साथ करना उत्तम है। तत्पश्चात् दाई नाक से रेचक करें। इसमें हमेशा चन्द्रस्वर से पूरक एवं सूर्यस्वर से रेचक करते हैं। सूर्यभेदी इससे ठीक विपरीत है। कुम्भक के समय पूर्ण चन्द्रमण्डल के प्रकाश के साथ ध्यान करें। शीतकाल में इसका अभ्यास कम करना चाहिए।

लाभः

शरीर में शीतलता आने से थकावट एवं उष्णता दूर होती है। मन की उत्तेजनाओं को शान्त करता है। पित्त के कारण होने वाली जलन में लाभदायक है।

3. **कर्णरोगान्तक प्राणायाम :**

इस प्राणायाम में दोनों नासिकाओं से पूरक करके फिर मुँह एवं दोनों नासिकाएँ बन्द कर पूरक की हुई वायु को बाहर धक्का देते हैं, जैसे कि श्वास को कानों से बाहर निकालने का प्रयास किया जाता है। जब वायु का कानों की ओर दबाव होता है तो कानों से स्वतः ही एक ध्वनि सी होती है यही इसकी विधि है। श्वास को 4-5 बार ऊपर की ओर धक्का देकर फिर दोनों नासिकाओं से रेचक करें। इस प्रकार 2-3 बार करना पर्याप्त होगा।

लाभः

कर्णरोगों में लाभदायक विशेषतः बहरेपन को दूर करता है।

4. शीतली प्राणायाम :

ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर हाथ घुटनों पर रखें। जिह्वा को नालीनुमा मोड़कर मुँह खुला रखते हुए मुँह से पूरक करें। जिह्वा से धीरे-धीरे श्वास लेकर फेफड़ों को पूरा भरें। कुछ क्षण रोककर मुँह को बन्द करके दोनों नासिकाओं से रेचक करें। पश्चात् जिह्वा मोड़कर मुँह से पूरक एवं नाक से रेचक करें। इस तरह 5 से 10 बार रोग या आवश्यकतानुसार कर सकते हैं। शीतकाल में इसका अभ्यास कम करें।

विशेष :

कुम्भक के साथ जालन्धर बन्ध भी लगा सकते हैं। कफ प्रकृतिवालों एवं टॉन्सिल के रोगियों को शीतली और सीत्कारी प्राणयाम नहीं करना चाहिए।

लाभ :

- ❖ जिह्वा, मुँह एवं गले के रोगों में लाभप्रद है। गुल्म, प्लीहा, ज्वर, अजीर्ण आदि ठीक होते हैं।
- ❖ इसकी सिद्धि से भूख-प्यास पर विजय प्राप्त होती है। ऐसा योगग्रन्थों में कहा गया है।
- ❖ उच्च रक्तचाप को कम करता है। पित्त के रोगों में लाभप्रद है। रक्तशोधन भी करता है।

5. सीत्कारी प्राणायाम :

ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर जिह्वा को ऊपर तालु में लगाकर ऊपर-नीचे की दन्त-पंक्ति को एकदम सटाकर ओष्ठों को खोलकर रखें। अब धीरे-धीरे 'सी-सी', की आवाज करते हुए मुँह से श्वास लें और फेफड़ों को पूरी तरह भर लें। जालन्धर-बन्ध लगाकर जितनी देर आराम से रुक सकें, रुकें। फिर मुँह बन्द कर नाक से धीरे-धीरे रेचक करें। पुनः इसी तरह दुहरायें। रोग या आवश्यकतानुसार इस का अभ्यास कर सकतें हैं।

विशेष :

- ❖ बिना कुम्भक एवं जालन्धर-बन्ध के भी अभ्यास कर सकते हैं।
- ❖ पूरक के समय दाँत एवं जिह्वा अपने स्थान पर स्थिर रहनी चाहिए।

लाभ :

- ❖ गुण-धर्म एवं लाभ शीतली प्राणायाम की तरह हैं।
- ❖ दन्तरोग, पायरिया आदि के अतिरिक्त गले, मुँह, नाक जिह्वा के रोग भी दूर होते हैं।
- ❖ निद्रा कम होती है और शरीर शीतल रहता है।
- ❖ उच्च रक्तचाप में 10 से 20 तक आवृत्ति करने से लाभ होता है।

6. मूर्च्छा प्राणायाम :

इस प्राणायाम में दोनों नासिकाओं से पूरक करके आँखें बन्द करते हुए सिर को ऊपर उठाकर पीछे ले जाते हैं, ताकि दृष्टि आकाश की ओर रहे। फिर अन्तःकुम्भक लगाते हैं बाद में आँख बन्दकर सिर को पहले की अवस्था में लाकर धीरे-धीरे रेचक करते हैं। पुनः विश्राम लिये बिना पूरक, आकाश-दृष्टि, कुम्भक सब एक

साथ करते हैं और पूर्व अवस्था में आ जाते हैं। इसे प्रतिदिन 5 बार करना पर्याप्त है।

लाभ :

सिर-दर्द, अधकपारी, वात-कम्प, स्नायु- दुर्बलता आदि में लाभदायक हैं। नेत्र-ज्योति बढ़ाने तथा स्मरण-शक्ति तीव्र करने में उपयोगी हैं। कुण्डलिनी जागृत करने तथा मन को अन्तर्मुखी कर ध्यान में सहयोग करता है।

7. प्लाविनी प्राणायाम :

यह एक प्रकार की वायुधौति है। जैसे मुँह से जल पिया जाता है, वैसे ही वायु को जब तक पूरा पेट वायु से न भर जाए, तब तक लगातार पीते रहें। फिर इस प्रकार डकार लेते हैं कि पी हुई सारी वायु तत्काल पेट से बाहर आ जाये। वायु पीकर दूषित वायु को मुँह से बाहर निकाला जाता है।

लाभ :

उदर के समस्त रोग एवं हिस्टीरिया दूर करने में सहायक है। कृमि का नाश होता है तथा जठराग्नि तेज होती है। दूषित वायु दूर होती हैं।

8. केवली प्राणायाम :

इसमें केवल पूरक-रेचक करते हैं। कुम्भक नहीं किया जाता। पूरक के साथ 'ओ३म्' शब्द का तथा रेचक के साथ 'ओ३म्' का मानसिक उच्चारण करते हैं। इस तरहश्वसन-प्रश्वसन के साथ 'ओ३म्' का उद्गीथ के रूप में मानसिक 'अजपा-जप' निरन्तर होता रहता है

लाभ :

एकाग्रता शीघ्र प्राप्त होती है तथा अजपा-जप सिद्ध होता है।

9. नाड़ी-शोधान प्राणायाम :

प्रारम्भ में नाड़ी शोधन प्राणायाम के लिए अनुलोम-विलोम की भाँति दाई नासिका को बन्द करके बाई नासिका से श्वास को अति शनैः-शनैः अन्दर भरना चाहिए। पूरा श्वास अन्दर भरने पर प्राण को यथाशक्ति अन्दर ही रोककर मूलबन्ध एवं जालन्धर बन्ध लगाना चाहिए। फिर जालन्धर बन्ध हटाकर श्वास को अत्यन्त धीमी गति से दाई नासिका से बाहर छोड़ना चाहिए। पूरा श्वास बाहर होने पर दाएँ स्वर से श्वास को धीरे-धीरे अन्दर भरकर अन्तः कुम्भक करें। यथाशक्ति अन्दर ही प्राण को रोककर फिर बाएँ स्वर से धीरे-धीरे बाहर निकाल दें। यह एक चक्र या नाड़ी-शोधन प्राणायाम का एक अभ्यास पूर्ण हुआ। इस प्रक्रिया को नासिकाओं पर बिना हाथ लगाये मानसिक एकाग्रता से किया जाये तो अधिक लाभप्रद है; क्योंकि इससे मन की भी पूरी एकाग्रता प्राण पर केन्द्रित रहती है तथा मन अत्यन्त स्थिरता को प्राप्त करता है। श्वास को लेते तथा छोड़ते समय प्राण की कोई ध्वनि नहीं होनी चाहिए। इस प्राणायाम को एक से लेकर कम से कम तीन बार तक अवश्य करना चाहिए, अधिक जितनी इच्छा हो कर सकते हैं। नाड़ी-शोधन प्राणायाम में पूरक, अन्तःकुम्भक एवं रेचक का अनुपात प्रारम्भ में यथाशक्ति 1:2:2 का रखना चाहिए, अर्थात् जैसे कि 10 सेकण्ड में पूरक करें तो 20 सेकण्ड तक अन्तःकुम्भक करना चाहिए तथा 20 सेकण्ड में ही धीरे-धीरे रेचक करना चाहिए। बाद में इसका अनुपात 1:4:2 तक रखें। इतना होने पर इसके साथ बाह्यकुम्भक भी

जोड़ सकते हैं, अर्थात् 1:4:2:2 के अनुपात में क्रमशः पूरक, अन्तःकुम्भक, रेचक एवं बाह्यकुम्भक करना चाहिए।

इस प्राणायाम को अत्यधिक धीमी गति से करना चाहिए। संख्या के चक्कर में न पड़कर यथाशक्ति सहजता से इस प्राणायाम को करते हुए प्राण की गति जितनी दीर्घ और सूक्ष्म होगी, उतना ही अधिक लाभ होगा, यथाशक्ति श्वास लेना, छोड़ना एवं रोककर रखना ही इस प्राणायाम का वास्तविक अनुपात है। ऐसा करते हुए बीच में विश्राम की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। पूरक, कुम्भक एवं रेचक करते हुए ओ३म् या गायत्री मंत्र का मानसिक रूप से जप, चिन्तन और मनन भी करते रहना चाहिए।

लाभ :

सभी लाभ अनुलोम-विलोम प्राणायाम के समान ही हैं। मस्कूलर डिस्ट्रोफी, एम. एस., एस. एल. इ., पोलियो, नाड़ीतन्त्र की विकृति व आटोइम्युनडिजीज में यह प्राणायाम विशेष लाभप्रद है। इन्द्रियों, मन एवं प्राण पर नियंत्रण प्राप्त करने में यह प्राणायाम सहयोगी है।

'प्राणायाम रहस्य' पुस्तक से साभार



पतंजलि योग समिति, हरियाणा

योगमय, हरियाणा संस्था गतिविधि विवरणिका

राकेश कुमार मित्तल
प्रदेश प्रभारी, हरियाणा

हरियाणा भारत का एक समृद्ध राज्य माना जाता है। इसके 44222 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्रफल को 20 जिलों तथा 67 तहसीलों में 2 करोड़ 35 लाख लोग रहते हैं। हरियाणा की अधिकतर आबादी इसके 6955 गांवों में बसती है।

हरियाणा भूतकाल से ही योग की धरा रहा है। पहले योगेश्वर श्री कृष्ण ने यहां गीता का ज्ञान दिया तथा वर्तमान में योगीराज स्वामी रामदेव जी महाराज ने हरियाणा की धरा में जन्म लेकर योग को विश्व के जन–जन तक पहुँचाया तथा आरोग्य हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है का नारा देकर रोगों से दुखी मानवजाति को स्वास्थ्य की राह दिखलाकर एक नई आशा का संचार किया।

परमपूज्य स्वामी रामदेवजी महाराज के इसी उद्देश्य की प्राप्ति के लिए हरियाणा राज्य के विभिन्न जिलों में पतंजलि योग समितियों के माध्यम से राष्ट्र के पुरुषार्थवादी, मानवतावादी, अध्यात्मवादी, सत्यवादी व्यक्ति मिलकर स्वस्थ भारत का निर्माण कर रहे हैं।

वर्तमान में 6970 योग प्रशिक्षक हरियाणा के विभिन्न गांवों, शहरों, कालोनियों में 2250 से अधिक निःशुल्क नियमित योग कक्षाओं के माध्यम से समस्त मानवजाति की सेवा में एक नये भारत के निर्माण की संकल्पना में लगे हैं। इसके साथ हरियाणा के सभी विद्यालय में योग के साथ–साथ पतंजलि योग समितियां समाज सेवा से जुड़े दूसरे सभी क्षेत्रों में प्रखरता के साथ सहयोग कर रही हैं। इसके साथ–साथ हरियाणा के 45 लाख युवा विद्यार्थी भी योग में रूचि ले रहे है जैसे :

वृक्षारोपण : पतंजलि योग समिति, हरियाणा पर्यावरण के प्रति अपनी नैतिक व सामाजिक जिम्मेदारी का निर्वहन करती हुई जल संरक्षण, वृक्षारोपण के कार्य को अपने शिक्षकों के माध्यम से कर रही है। नियमित योग कक्षाओं में प्रत्येक साधक के जन्म दिवस या वैवाहिक वर्षगांठ के उपलक्ष्य में वृक्षारोपण किया जाता है। विभिन्न अवसरों पर जनसाधारण में वृक्ष भी वितरित किए जाते हैं।

वृक्षारोपण के लिए परम पूज्य रामदेव जी महाराज के आदेशानुसार हरियाली के साथ–साथ ऐसे वृक्ष जो औषधि भी प्रदान करें, लगाए जाते हैं जैसे– हरड़, बहेड़ा, नीम, पीपल, आंवला, अर्जुन, बेल, परिजात इत्यादि।

शहरी क्षेत्रों में जहाँ वृक्ष लगाना सम्भव नहीं वहाँ पर गमलों में औषधीय पौधे यथा– अश्वगन्धा, तुलसी, गिलोय, शंखपुष्पी, ब्राह्मी, हल्दी, मरूआ इत्यादि लगवाना जिससे पर्यावरण संरक्षण के साथ–साथ घरेलु औषधियां भी प्राप्त की जा सकें। पिछले वर्ष हरियाणा में करीब 17612 वृक्ष लगाये गए।

इसके अलावा समस्त हरियाणा की पतंजलि योग समितियां जनसाधारण को स्वदेशी चिकित्सा (आयुर्वेदिक चिकित्सा) की ओर प्रेरित करने के लिए सभी औषधीय पौधों के बारे सारी जानकारियों की पत्रिका छपवाकर निःशुल्क योग शिविरों के माध्यम से करती है।

रक्तदान : समिति हर जिले में हर जरूरतमंद रोगी के आवश्यकतानुसार रक्त उपलब्ध करवाने के लिए उपलब्ध करवाने के लिए प्रतिबद्ध है। हरियाणा में जिले स्तर पर रक्तशिविर आयोजित किए जा रहे हैं, तथा स्वैच्छिक रक्तदाता सूची तैयार करवाई जा रही है। वर्तमान में 2007 में करीब 600 यूनिट रक्त एकत्र किया गया और 3200 लोगों की स्वैच्छिक रक्तदाता सूची तैयार है जो इस वर्ष के अन्त तक 10000 तक की जाएगी। डेंगू व थेलेशिमिया के रोगियों के लिए संस्था ने पिछले वर्ष के दौरान विशेष रूप से रक्त उपलब्ध करवाया तथा अनेक रोगियों के प्राण बचाए।

योग शिविर : हरियाणा में अब तक 1400 से अधिक विभिन्न 5 व 7 दिवसीय योग शिविरों का आयोजन हरियाणा के शहरों, गांवों में किया गया व इन योग शिविरों के माध्यम से 8 लाख से अधिक व्यक्तियों को योग व प्राणायाम के बारे में बतलाया गया।

नेत्रदान : समिति सभी जिलों में योग शिक्षकों व साधकों के माध्यम से नेत्रदान की प्रेरणा दे रही है, तथा नेत्रदान सम्बन्धी जानकारी हर व्यक्ति तक पहुँचाने के लिए प्रयासरत है। वर्तमान में करीब 500 व्यक्ति समिति के प्रयासों से नेत्रदान की संकल्पना ले चुके हैं। दिसम्बर 2008 तक समिति का लक्ष्य 2000 व्यक्तियों को नेत्रदान का संकल्प करवाना है।

जनसाधारण में नेत्रदान को लेकर असंख्य भ्रम हैं। पतंजलि योग समिति नेत्रदान की सभी शंकाओं के समाधान के लिए विशेषज्ञ व्यक्तियों के व्याख्यान नेत्रदान की जानकारी के प्रपत्र सभी जिलों में निःशुल्क वितरित कर रही हैं।

राष्ट्रीय पर्व : राष्ट्र से जुड़े पर्व यथा 26 जनवरी, 15 अगस्त को समितियां सामूहिक रूप से मनाकर अपने योग प्रशिक्षकों में राष्ट्रीयता की भावना भरती है तथा उनके राष्ट्र के प्रति कर्त्तव्यों के समुचित निर्वहन की प्रेरणा देती है। सभी राष्ट्रीय पर्वो को पतंजलि योग समिति समस्त हरियाणा में धूमधाम से मनाती है तथा कई जिलों में राष्ट्रीय पर्व 15 अगस्त, 26 जनवरी को आजादी के आन्दोलन में सहयोग देने वाले स्वतंत्रता सेनानियों को सम्मानित करके उनका उत्साह बढ़ाती है।

योग साहित्य व योग संदेश : जनसाधारण व युवा वर्ग को उचित सन्देश देने के लिए समितियां वैदिक साहित्य, योग सम्बन्धि साहित्य व योग, आध्यात्म, आयुर्वेद की पत्रिका योग संदेश के प्रचार–प्रसार का कार्य कर रही है। 8136 से अधिक योग संदेश जिला समितियों के प्रयास से हरियाणा के विभिन्न परिवारों में आ रहे हैं।

मनोदैहिक फार्म : विश्व में योग को एक Evidence Based Medicine के रूप में प्रतिष्ठापित करने के लिए व योग को अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता दिलवाने के लिए, इसके मन व शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों को वैज्ञानिक तरीके से दस्तावेजों के रूप में संरक्षित करने के लिए पतंजलि योग समिति, हरियाणा विभिन्न साधकों से मनौदेहिक फार्म भरवाकर इस कार्य को गति प्रदान कर रही है। जिससे हम भारत की अनुपम धरोहर योग को सुरक्षित कर सकें।

पतंजलि योग समिति, हरियाणा अभी तक 75335 मनोदैहिक फार्म भरवाकर पतंजलि योगपीठ में भेज चुकी है।

युवा पीढ़ी के लिए योग : विद्यार्थियों के लिए योग समिति के शिक्षक विभिन्न स्कूलों, कालेजों में जाकर

भारत की नव पीढ़ी को स्वस्थ, स्वावलम्बी बनाने के लिए योग की शिक्षा दे रही हैं। जिससे छात्र तेजस्वी व मेधावी बन रहे हैं। हरियाणा के सभी सकूलों में योग को प्रातः प्रार्थना काल में शिक्षा विभाग से जारी आदेशानुसार करवाया जाता है तथा नियमित रूप से पतंजलि योग समितियों के शिक्षक भी विद्यालयों/ महाविद्यालयों में जाकर शिविरों के माध्यम से भारत की संस्कृति व योग से जोड़ रहे हैं।

जेलों में योग–शिक्षा : हरियाणा की सभी 20 जेलों में नियमित रूप से सभी बन्दियों को अपराध त्यागकर जिम्मेदार नागरिक बनाने के लिए व कैदियों के तनाव व क्रोध को कम करने के लिए पतंजलि योग समिति द्वारा योग प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

भिवानी जेल के डिप्टी सुपरिटेण्डेन्ट श्री जयकिशन छिल्लर स्वयं पतंजलि योग समिति के योग प्रशिक्षक हैं। विभिन्न समितियों के इन प्रयासों से जेलों के कैदियों की मानसिक स्थिति में अभूतपूर्व सुधार हुआ है तथा नियमित रूप से हरियाणा की 20 जेलों में 35 से अधिक योग कक्षाएं चलती हैं।

इसके अलावा हरियाणाा के जेल महानिरीक्षक ने अधिकारिक रूप से आदेश जारी किए हैं कि सभी जेलों के सुपरिन्टेंडेन्ट अनिवार्य रूप से जिले की पतंजलि योग समिति से सम्पर्क करके जेलों में नियमित योग कक्षाएं लगवायेंगे।

स्वास्थ्य जागरुकता अभियान : हरियाणा समिति विभिन्न अवसरों जैसे विश्व मोटापा दिवस, विश्व मधुमेह दिवस, विश्व हृदय रोग दिवस पर विभिन्न शहरों में विशेष कार्यक्रम आयोजित करके जनसाधारण को स्वास्थ्य प्रदान करती है। इस वर्ष भी इन दिवसों पर सभी जिलों में विशेष कार्यक्रम आयोजित किए गए। इसके साथ–साथ जनसाधारण को खानपान, आहार, रहन–सहन के बारे में विशेष जानकारी दी जाती है तथा जंक फूड़, फास्ट फूड की हानियों के बारे में बच्चों से लेकर बडों तक बताया जाता है।

ग्रामीण क्षेत्रों में योग प्रचार : महात्मा गांधी ने कहा था कि भारत की आत्मा गांवों में बसती है। इसी को चरितार्थ करते हुए ग्रामीण क्षेत्रों में निशुल्क योग प्रचार किया जा रहा है, तथा ग्रामाणों को योग सिखला कर उन्हें योग प्रशिक्षक बनाया जा रहा है। हरियाणा के 6955 गांव हैं तथा सम्पूर्ण हरियाणा में 6970 योग प्रशिक्षक कार्य कर रहे हैं। महेन्द्रगढ़ जिले के 527 गांवों में से अधिकतर में गांवों में निःशुल्क योग प्रशिक्षक तैयार किए जा चुके हैं तथा हिसार जिले के 308 गांवों में से 290 गांवों के योग में रुचि रखने वाले व्यक्तियों को योग सिखलाकर उन्हें गांव में नियमित योग कक्षाएं लगाने को प्रेरित किया जा रहा है। गांवों के ऐसे गरीब व्यक्ति जो महंगे एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति का सहारा नहीं ले सकते, उनको योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया जा रहा है।

योग प्रचार रथ : हरियाणा में तीन योग प्रचार रथ सुदूर ग्रामीण क्षेत्रों में योग के प्रचार–प्रसार में लगे हुए हैं।

इंटरनेट द्वारा योग प्रचार : पतंजलि योग समिति, हरियाणा इंटरनेट पर अपनी वेबसाईट द्वारा योग का प्रचार–प्रसार कर रही है।

जिला समितियों में सूचना को तुरन्त पहुंचाने के लिए समस्त हरियाणा के सभी जिलों को इंटरनेट व ई–मेल के माध्यम से जोडा जा चुका है तथा दिसम्बर 2008 तक ई–मेल व इंटरनेट के माध्यम से

उप–समितियों व जिले के प्रमुख ब्लाकों को सीधे प्रांतीय कार्यालय से जोड़ दिया जायेगा।

नशामुक्ति कार्यक्रम : तम्बाकू व शराब जो जड़ से दूर करने के लिए समिति विभिन्न विद्यालयों व गांवों में तम्बाकू व शराब विरोधी अभियान चला रहा है। जिसमें वैज्ञानिक तरीके से तम्बाकू व शराब की हानियों के बारे में बड़े पर्दे पर पिक्चर और फोटो के माध्यम से जानकारी दी जाती है। तथा तम्बाकू व शराब त्यागने के लिए मार्गदर्शन दिया जाता है। समिति अब तक लगभग 100 से अधिक कार्यक्रम व 50,000 से अधिक लोगों तक अपना संदेश पहुँचा चुकी है। समिति के प्रयास से 1000 से अधिक व्यक्ति विभिन्न प्रकार के नशों को छोडने के लिए संकल्प ले चुके हैं व 30000 से अधिक स्कूली विद्यार्थी नशे की हानियों के बारे में जानकारी प्राप्त कर चुके हैं।

योग पुस्तकालय : हरियाणा के हिसार में एक योग पुस्तकालय की स्थापना की गई है जिसमें वैदिक, योग, स्वास्थ्य, प्राकृतिक चिकित्सा, खानपान, राष्ट्रभक्ति से सम्बन्धित पुस्तकों को संग्रहित किया गया है।

स्वदेशी : स्वदेशी से स्वावलम्बी भारत व विश्व गुरू भारत के संकल्प के साथ हरियाणा समिति द्वारा विभिन्न वैचारिक गोष्ठियों के माध्यम से लोगों को शून्य तकनीकी की विदेशी वस्तुएं त्यागने के लिए प्रेरित किया जाता है। स्वदेशी वस्तुओं की सूची संस्था द्वारा उपलब्ध करवायी जाती है।

योग प्राणायाम पत्रिका वितरण : संस्था द्वारा योग, प्राणायाम व आसन की अभ्यास पुस्तिका, मार्गदर्शिका, घरेलु, विभिन्न बीमारियों के यौगिक उपचार की संक्षिप्त पत्रिकाएं निःशुल्क वितरित की जाती है। यह पत्रिका सभी योग शिविरों में निःशुल्क वितरित की जाती है।

शीतल पेय पदार्थ बहिष्कार : संस्था द्वारा विद्यालयों व जन–साधारण में शीतल पेय पदार्थों की हानियों के बारे में जागरूकता अभियान चलाया जाता है तथा पूज्य महाराजश्री का संदेश 'ठंडा मतलब टायलेट क्लीनर' का नारा जन–जन तक पहुँचाया जाता है।

योग जागरण यात्रा : हरियाणा की सभी जिलों की पतंजलि योग समितियों ने पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार के निर्देशानुसार सभी प्रमुक्ष पर्वों पर योग जागरण यात्राएं निकाली व यात्राओं में देश के सभी राष्ट्रवादी, पुरुषार्थवादी, मानवतावादी, सत्य, समर्थ व स्वस्थ व्यक्तियों को योग शिक्षक बनने के लिए प्रेरणा दी व अब तक 6970 योग प्रशिक्षक तैयार किए जो हरियाणा के सभी नागरिकों को स्वस्थ बनाकर भारत को दोबारा विश्व गुरू बनाने के लिए अपना सहयोग करेंगे।

सम्पर्क सूत्र : 9896495431

कार्यालय पता : पतंजलि योग पुस्तकालय एवं कार्यालय

अग्रवाल काम्पलैक्स, डाबडा चौक, हिसार–125005 (हरियाणा)

ई–मेल : patanjaliyogharyana@gmail.com

वेबसाईट : www.divyayogharyana.com



विश्व तम्बाकू निषेध दिवस ३१ मई पर विशेष

तम्बाकू की हानियां व छोडने के तरीके



राकेश कुमार
योग शिक्षक, पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट), हरिद्वार,
मो. 9896495431

तम्बाकू के बारे में कुछ तथ्य :

1 पूरे विश्व में हर वर्ष 50 लाख से अधिक व्यक्ति तम्बाकू के कारण मरते है।

2 हर दिन 80,000 से 1 लाख बच्चे तम्बाकू का प्रयोग प्रारम्भ करते है।

3 प्रत्येक 1000 तम्बाकू पीने वाले व्यक्तियों में से 500 अपनी आयु से आधी अवस्था में ही मर जाते हैं, 250 व्यक्ति मध्यम आयु में पहुँचते गंभीर रूप से बीमार हो जाते हैं।

4 स्वास्थ व परिवार कल्याण विभाग के अनुसार प्रतिवर्ष 8 से 9 लाख लोग अकेले भारत में तम्बाकू के कारण मरते हैं।

5 भारत के स्कूल जाने वाले 13 से 15 वर्ष के बच्चों में से 17.5 प्रतिशत किसी न किसी रूप से तम्बाकू का सेवन करते हैं।

6 भारत में हर 40 सैकेण्ड में एक व्यक्ति की तम्बाकू के कारण मौत होती है।

7 90 प्रतिशत मुख के कैंसर का कारण सिर्फ तम्बाकू है।

8 पुरूषों में सभी प्रकार के 50 प्रतिशत कैंसर का कारण तम्बाकू है।

9 महिलाओं के सभी प्रकार कैंसर में से 25 प्रतिशत का कारण सिर्फ तम्बाकू है।

10 भारत में 55 प्रतिशत बीड़ी, 20 प्रतिशत, सिगरेट तथा 25 प्रतिशत, चबाने का तम्बाकू प्रयोग किया जाता है।

पुरातन काल से ही मनुष्य आनन्द शान्ति, तनावमुक्ति को प्राप्त करने के लिए प्रयासरत रहा है। परन्तु इसे सीधे तरीके से प्राप्त करने में असफल होने पर दूसरे छोटे तरीकों के रूप में विभिन्न मादक पदार्थों का सेवन करता रहा है। जैसे– मदिरा, धतूरे के बीज, सोमरस, भांग, गांजा इत्यादि।

आधुनिक समय में इनके साथ–साथ दूसरे पदार्थ भी इसमें मिलते जा रहे हैं। जैसे हेरोईन, चरस, कोकीन, शराब, अफीम, विभिन्न प्रकार की नींद की गोलियां तथा तम्बाकू सिगरेट, गुटखा, जर्दा इत्यादि।

इन सबमें तम्बाकू एक सर्वाधिक प्रभाव डालने वाला मादक व विषैला पदार्थ है जो मानव समाज को इन सब नशों से ज्यादा हानि पहुँचाता है।

ये एक ऐसा व्यसन है जिसे सामाजिक मान्यता प्राप्त है। व्यक्ति शराब व दूसरे नशों को प्रयोग करते हुए समय, स्थान का ध्यान रखता है परन्तु तम्बाकू को वह घर–बाहर, रात–दिन सब जगह बेझिझक प्रयोग करता है।

तम्बाकू को मुख्य रूप से तीन तरह से प्रयोग किया जाता है :–

1 खाने के रूप में जैंसे– गुटखा, जर्दा, खैनी इत्यादि।

2 सूंघने के रूप में नांक द्वारा–नस्वार इत्यादि।

3 पीने के रूप में श्वास व फेफड़ों द्वारा जैसे बीड़ी, सिगरेट, हुक्का इत्यादि।

प्रभाव : तीनों ही प्रकार से प्रयोग किया गया तम्बाकू शरीर के अन्दर निकोटीन नामक जहर खून में घोलता है जो कुछ समय में हमारे शरीर में छा जाता है तथा कृत्रिम उत्तेजना पैदा करता है। जिससे पीने वाले को नकली ताजगी का अहसास होता है धीरे–धीरे शरीर इसकी मात्रा को बढाने को लगता है व इस जहरीले नशे की पूरी तरह जकड में आ जाता है।

तम्बाकू के अन्दर मौजूद जहरीले पदार्थ : तम्बाकू के अन्दर करीब चार हजार तरह के घुलनशील, ज्वलनशील जहरीले रासायनिक पदार्थ हैं जो सीधे–सीधे मानव शरीर में कैंसर व दूसरे असाध्य रोगों के लिए जिम्मेदार हैं। जैसे– कैडमियम, आर्सेनिक, पारा, कार्बन मोनोआक्साईड, निकोटिन, डी०डी०टी०, लैड, ऐसीटोन, हाईड्जन साईनाइट, यूरेथीन, फिनोल, फारमल्डडाइट, ब्यूटेन, फिनोल, निकाम, नाईट्रोजन सल्फेट, पोलोनियम, बेनजीन, आइसोप्री जो सीधे–सीधे शरीर में घातक बिमारियों के साथ कैंसर उत्पन्न करते हैं।

1 10 सैकेंड में धुआं मस्तिक में पहुँच जाता है।

2 तम्बाकू से रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है जिससे संक्रमण व बिमारीयों का खतरा बढ़ जाता है।

3 तम्बाकू के जहरीले पदार्थ शरीर के हर हिस्से में पहुँच जाते हैं।

4 धूम्रपान से शरीर की कोशिकाओं को पूरी ऑक्सीजन नहीं मिल पाती।

5 धूम्रपान शरीर के हर हिस्से को प्रभावित करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता होने के कारण फेफडों के रोग, दमा, अस्थमा, मुख का कैंसर, फेफडों का कैंसर, खासी, टी०बी० का तो पहले ही पता चल चुका है परन्तु नया अनुसंधान कहता है कि इससे दांतों के रोग, यौन सम्बन्धी रोग, पेट में अल्सर भी होता है। यु एस की सेना की रिपोर्ट कहती है कि धुम्रपान करने वाले व्यक्ति को आपरेशन के दौरान ज्यादा खतरे का सामना करना पडता है।

पुरूषों में फेफड़ों का कैंसर 90 प्रतिशत व महिलाओं में 80 प्रतिशत केवल धूम्रपान के कारण होता है। धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को स्वयं को नुकसान तो होता ही है साथ ही पत्नी, बच्चों व पास बैठने वालों (सैकेण्ड हैण्ड स्मोकिंग) को भी उतना ही नुकसान होता है।

तम्बाकू छोडने के 20 मिनट बाद ही :

1 दिल की गति कम सामान्य हो जाती है।

2 12 घण्टे बाद खून में कार्बनमोनो ऑक्साईड का स्तर कम हो जाता है।

3 2 महीने बाद दिल के दौरे का खतरा कम होना शुरू हो जाता है। फेफडों के काम करने की क्षमता बढ़ जाती है।

4 3 महीने बाद खांसी कम हो जाती है तथा सांसे ठीक ढंग से चलने लगती हैं व सीढीयां चढ़ते समय सांस कम फूलती है।

एक वर्ष बाद :

1 दिल की बिमारियों का खतरा आधा रह जाता है।

2 5 वर्ष बाद– ब्रेन हैमरेज व दिल का दौरा पड़ने का खतरा न्यून हो जाता है तथा 10–15 वर्ष बाद खतरा न पीने वाले के बराबर हो जाता है।

10 वर्ष बाद :

1 फेफड़ों के कैंसर का खतरा आधा हो जाता है, गले मुंह, जीभ, गुर्दे, गाल ब्लेडर, अग्नाशय के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।

15 वर्ष बाद :

शरीर में बिमारियों का खतरा न पीने वाले के बराबर हो जाता है।

धूम्रपान/तम्बाकू कैसे छोड़ें : छोड़ने का प्रयास करते हैं परन्तु बार–बार छोटे–छोटे प्रयासों या थोड़े समय बाद दोबारा प्रारम्भ कर देते हैं। धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों में से 75 से 80 प्रतिशत व्यक्ति इसे छोड़ना चाहते हैं परन्तु सही मार्गदर्शन व इच्छा शक्ति के अभाव में इसे छोड़ नही पाते।

तम्बाकू छोड़ने का एक मात्र तरीका हमारी इच्छा शक्ति पर निर्भर करता है, चिकित्सा विज्ञान ऐसी कोई दवा नही बना पाया है जो एकदम व्यक्ति को धूम्रपान से निजात दिला दे, इसे छोड़ने का एक मात्र तरीका दृढ़ इच्छा शक्ति है दूसरी तरफ हम इसे छोड़ने के लिए निकोटिन च्यूंग–गम, निकोटिन पैच तथा कुछ टेबलेट जो तम्बाकू की तलब को कम करती है उनका सहारा डॉक्टर की सलाह से ले सकते हैं।

तम्बाकू छोड़ते समय घबराहट बैचेनी, कब्ज, भूख न लगना, चिड़चिड़ापन, काम में मन न लगना इत्यादि लक्षण उत्पन्न होते हैं जिन्हे हम सामान्य दवाओं, व्यायाम व योग द्वारा कम कर सकते हैं। अनुसंधान कहते हैं कि तम्बाकू को छोड़ने का तरीका धीरे–धीरे छोड़ने की अपेक्षा एक दम छोड़ना अधिक प्रभावी है।

तम्बाकू छोड़ते समय ध्यान रखें :

1 तम्बाकू (धूम्रपान) छोडने के लिए एक तिथि निर्धारित करके उसे पूरी तरह त्याग दें।

2 अपनी तम्बाकू वाली मित्र मंड़ली को छोड़ दें।

3 जेब में व घर पर तम्बाकू न रखें।

4 हल्का व्यायाम, एक्सरसाईज, योग का अभ्यास करें व अपने आपको व्यस्त रखें।

5 चाय–कॉफी का प्रयोग कम करें। यह शरीर के अन्दर कैफीन निकोटिन की तलब बढ़ाता हैं।

6 पानी का प्रयोग ज्यादा करें।

योग की सहायता : योग आसन व प्राणायाम के द्वारा हम अपनी इच्छा शक्ति को मजबूत करके व तम्बाकू छोडते समय उत्पन्न हुई छोटी–छोटी समस्याओं पर काबू पा सकते हैं।

1 प्राणायाम भस्त्रिका–फेफडों की क्षमता बढाने के लिए।

2 कपालभाति प्राणायाम–कब्ज, गैस को दूर करने के लिए।

3 अनुलोम–विलोम प्राणायाम तनाव, चिड़चिड़ापन, बैचेनी कम करने के लिए।

4 भ्रामरी–सिरदर्द, अनिद्रा से मुक्ति पाने के लिए।

5 साथ ही योग निन्द्रा उदगीथ प्राणायाम व हाथों, पैरों, कमर की सूक्ष्म क्रियाएं, भुजंगासन, मर्कटासन, शलभासन, मकरासन, बालशयनासन, सूर्य नमस्कार इत्यादि विशेष रूप से शरीर को ऊर्जावान व धूम्रपान छोड़ने के लिए लाभकारी हैं।

विशेष : याद रखिए धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों को इसे छोड़ने की कोशिश कई बार भी करनी पड़ सकती है। परन्तु अगर आप दृढ़ इच्छा से प्रयास करेगें तो अवश्य कामयाबी मिलेगी।



भारत में नेत्रदान की आवश्यकताएं व शंका समाधान



नेत्रहीनों के मामले में भारत की स्थिति :

भारत में लाखों की संख्या में नेत्रहीन हैं। जो विश्व की पूरी नेत्रहीन जनसंख्या का एक चौथाई हैं। ज्यादातर मामलों में हम अंधता को दूर कर सकते हैं। 7 लाख लोग कोर्निया की बीमारी के कारण अन्धे हैं।

दुःखद बात यह है कि भारत में नेत्रदाताओं की भारी कमी है। हर साल केवल कुछ हजार ऑपरेशन होते हैं। जबकि 30,000 नये रोगी हर वर्ष नेत्रहीनों की सूची में शामिल हो जाते हैं जो संख्या 7 लाख है। हालांकि हमारे पास अच्छे सर्जन, डॉक्टर, संसाधन, नेत्र बैंक हैं परन्तु अगर कमी है तो सिर्फ नेत्रदाताओं की।

बडे दुःख की बात है कि भारत में 80 लाख लोग हर वर्ष मरते हैं, परन्तु फिर भी नेत्रहीन बढ़ रहे हैं, क्योंकि उन्हें नेत्रदाता व कोर्निया नहीं मिल पाता।

कारण कम नेत्रदाताओं का –

1. जागरुकता की कमी
2. एक अच्छे ढ़ाँचे की कमी
3. उत्साह प्रेरणा की कमी के कारण पढ़े–लिखे लोग भी नेत्रदान नहीं कर रहे।
4. हमारी धार्मिक परम्पराएं व मान्यताएं

भारत में हर वर्ष केवल 14000 से 15000 आँखें ही मिल पाती हैं उनमें से भी ज्यादातर श्री लंका से मंगाते हैं, जहाँ आँखें दान करना बड़ा अच्छ़ा काम समझा जाता है।

कोर्निया क्या है?

यह आँख के काले भाग के आगे वाला भाग है जो पतला पारदर्शी होता है। इसी से प्रकाश की किरणें टकराकर रैटिना पर प्रतिबिम्ब बनाती हैं तथा यह नेत्र का सबसे महत्वपूर्ण भाग है। अगर इसमें धुँधलापन आ जाए तो देखने में फर्क पड़ सकता है।

कोर्निया खराब होने के कारण :

कुपोषण, चोट, संक्रमण, रासायनिक बर्न, अनुवांशिकता व आप्रेशन के बाद खराबी।

कोर्निया Transplant क्या है :

नेत्रदाता से लिया गया साफ स्वस्थ कोर्निया को अँधे रोगी के धुँधले व खराब कोर्निया से बदला जाता है। क्या आपको पता है कि हमारी आँखें मरने के बाद भी काम करती हैं, तथा वह दूसरों को रोशनी दे सकती हैं।

कुछ महत्वपूर्ण बातें :

1. जो आँखें बदली नहीं जातीं हैं उन्हें शिक्षा व रिसर्च के काम मे लाया जाता है।
2. शरीर में आँखें निकालने के बाद नकली आँखें भी लगा दी जाती है जिससे मृतक का चेहरा खराब न हों।
3. आपकी आँखें और 100 साल तक जिंदा रह सकती हैं।
4. हम किसी भी उम्र में आँखें दान कर सकते हैं।
5. चश्मा लगाने वाला व्यक्ति भी आँखें दान कर सकता है।
6. आँखें देहांत के छः घंटे के अन्दर निकालना जरूरी है।
7. मधुमेह/बी.पी. वाले भी आँखें दान कर सकते हैं।
8. आँखें दान करने के लिए मृत शरीर को हस्पताल नहीं ले जाना पड़ता, नेत्र बैंक की टीम घर आकर यह कार्य करती हैं।
9. नेत्रदान आधे घंटे में कर लिया जाता है और इससे अंतिम क्रिया में कोई फर्क नहीं पड़ता।
10. अगर किसी ने नेत्र दान का फार्म नही भरा है तो भी वह आँखें दान कर सकता है।
11. हर व्यक्ति जन्म से लेकर किसी भी उम्र तक आँखें दान कर सकता है।
12. आँखें दान करने के लिए किसी जाति, धर्म, परिवार, वंश, रक्तसमूह आदि का कोई बन्धन नहीं है।
13. दुर्घटना के कारण हुई मृत्यु में भी आँखें दान की जा सकती है परन्तु उसके लिए पुलिस ऑफिसर की अनुमति आवश्यक है।
14. आँखें दान करने की प्रक्रिया केवल एक फार्म भरकर की जा सकती है। इसके बाद नेत्रबैंक आपको एक कार्ड़ जारी कर देगा।
15. आँखें दान करने में आपके वारिस व परिवारजनों की रजामंदी ज्यादा जरूरी है जिससे वे आपके नेत्रदान के संकल्प को पूरा कर सकें।
16. अगर वारिस व परिवारजन चाहें तो बिना मृतक के नेत्रदान संकल्प के भी नेत्रदान करवा सकते हैं।
17. हम आँख किसी भी नेत्र बैंक में जमा कर सकते हैं।
18. यह कोई जरूरी नहीं कि जिसने नेत्रदान का कार्ड जारी किया है उसी को आँखें दान की जाएं।
19. आँखें निकालने के बाद चेहरा खराब नहीं लगता।
20. आँख लेने वाले व्यक्ति से किसी प्रकार का पैसा नहीं लिया जाता अर्थात् आपकी आँखें बेची नही जाती।
21. नेत्रहीनों को आँखें वरीयता सूची के अनुसार दी जाती हैं।
22. पारिवारिक चिकित्सक द्वारा जारी मृत्यु प्रमाण–पत्र नेत्रदान के समय तैयार रखा जाना चाहिए।
23. Eye Donate करने के लिए कोई पैसा नहीं लगता।
24. आँख के साथ 100cc खून का नमूना लिया जाता है। जो टेस्ट के लिए होता है।

आँखें दान कौन नहीं कर सकता?

वह व्यक्ति जिसकी मौत अज्ञात कारण से हुई हो; जो व्यक्ति संक्रमण से मरा हो। वह व्यक्ति जो रेबीज, सिफ़लिस, हेपेटाईटस, सेप्भीकेमिया, ब्लड कैंसर जहर और AIDS से मरा हो।

आँखें दान करने के लिए ध्यान रखें कि :

1. दोनों आँखें बन्द रहें तथा उसके ऊपर गीला कपड़ा रख दें।
2. अगर उसके ऊपर कोई छत पर पंखा चल रहा हो तो उसे बन्द कर दें। परन्तु अगर ए.सी. है तो चला दें।
3. अगर सम्भव हो तो कोई एंटीबायोटिक ड्राप उसके अन्दर डालते रहें। (समय–समय पर) संक्रमण से बचाव के लिए।
4. मरने वाले का सिर 6 इंच ऊपर उठा लें या सिर के नीचे तकिया लगा दें।

कुछ साधारण प्रश्न :

प्रश्न : क्या आँखें दान करने में कोई धार्मिक बंधन है?

उत्तर : नहीं बल्कि हमारे धर्म–शास्त्रों में समस्त शरीर दान लिखा है। प्राचीन राजा शिविर का उदाहरण जिसने कबूतर के प्राण बचाने के लिए अपनी जांघ काटी थी। महर्षि दधिचि का उदाहरण, जिन्होंने अपने शरीर की अस्थियां देवताओं को वज्र बनाने के लिए दान कर दी थी।

प्रश्न : क्या नेत्रदान करने से किसी प्रकार की अंतिम संस्कार में व्यवधान आता है?

उत्तर : नहीं, यह कार्य मात्र 15–20 मिनट में पूरा हो जाता है।

प्रश्न : क्या सारी आँखें भी लगाई जाती हैं?

उत्तर : नहीं, केवल कोर्निया लगाया जाता है बाकि अनुसंधान व शिक्षा के लिए प्रयोग की जाती है।

प्रश्न : क्या ऐसा अन्ध व्यक्ति जिसकी रेटिना और आँख की नसें खराब हैं आँखें दान कर सकता है?

उत्तर : हां, वह कोर्निया दान कर सकता है।

प्रश्न : क्या एक जीवित व्यक्ति आँखें दान कर सकता है?

उत्तर : नहीं, जीवित व्यक्ति की आँखें नहीं ली जा सकती हैं।

प्रश्न : क्या आँखें प्राप्त करने वाले व्यक्ति को बताया जाता है कि उसे किसकी आँखें मिली हैं?

उत्तर : नहीं, वह प्रक्रिया पूर्णतः गोपनीय है।

प्रश्न : कोर्निया के आप्रेशन कितने सफल होते हैं?

उत्तर : लगभग 90 प्रतिशत सफल होते हैं। नेत्रदान के पश्चात् एक प्रशंसा–पत्र मृतक के परिवार को भेजा जाता है

प्रश्न : हम आँखें दान करने के साथ क्या कर सकते हैं?

उत्तर : 1. सूचना नेत्र बैंक को सूचित कर सकते हैं।

2. प्रेरणा दे सकते हैं।

3. जनसाधारण को जानकारी दे सकते हैं तथा भ्रम दूर कर सकते हैं।
4. अपने तन, मन, धन से सहायता कर सकते हैं।
5. नेत्र बैंक में सहायता कर सकते हैं।
6. नेत्रदान कर सकते हैं।

आईये! आज ही नेत्रदान का संकल्प लें,
स्वयं करें व दूसरों को प्रेरित करें।

संकलन कर्ता :
राकेश मित्तल
प्रदेश प्रभारी, पतंजलि योग समिति, हरियाणा

नेत्रदान संकल्प प्रपत्र का नमूना

पतंजलि योग समिति, हिसार

नेत्रदान संकल्प प्रपत्र

मैं (नाम)..अपनी आँखों को दान देने की घोषणा करता/करती हूँ, जो कि मेरी मृत्यु के बाद ले ली जावें। उन आँखों को किसी दृष्टिहीन मनुष्य को लगा दी जावें।

नेत्रदानी के व्यस्क सम्बन्धी के

हस्ताक्षर : .... हस्ताक्षर : ....

सम्बन्ध : .... नाम : ....

पता : ....

....

....

फोन नं. ....

जीवन-साधना



आचार्य प्रद्युम्न
आर्ष गुरुकुल खानपुर
महेन्द्रगढ़

जो हम जीते हैं वह हमारा जीवन है। उसके तीन रूप हो सकते हैं– या तो हम आज जो हैं आने वाले कल को और अच्छा और सुन्दर, और मंगलमय, और शान्त और विवेक व समझदारी से परिपूर्ण, और श्रद्धा व विश्वास से भरा हुआ, और करुणा व सहृदयता से ओत–प्रोत, और सजग व संवेदनशील, और भी अभय व स्वाधीन होकर जीयें। आने वाली उषाओं का प्रकाश हमें दिन प्रतिदिन आलोकित करता चला जाये। 'कल से आज अच्छा' यह सूक्ति चरितार्थ होती रहे। जीवन का दूसरा रूप हो सकता है कल हम वहाँ भी न रहें जहाँ आज हैं। दो का पता लगने पर तीसरा तो स्पष्ट ही है– न प्रगति, न अधोगति जैसा कि मनुष्येतर सभी योनियों में देखने को मिलता है। जन्म से मरणपर्यन्त वे सब प्राणी वे ही रहते हैं। जो वे हैं। गीताकार ने इस सत्य को इस रूप में प्रकट किया–

ऊर्ध्वं गच्छन्ति सत्त्वस्था मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः
जघन्यगुणवत्तिस्था अधोगच्छन्ति तामसाः।।

हम प्रायः दो जगतों में कार्य करते हैं एक तो तथ्यों (Facts) के जगत् में अर्थात् बाह्य जगत् में और दूसरा आन्तर लोक में अर्थात् Images के लोक में। यह सामान्य लोगों का सामान्य जीवनक्रम है। साधकों का आन्तर लोक भी Facts का लोक होता है। उनका असली कार्यक्षेत्र आन्तर लोक ही होता है। वे हर क्षण हर पल व हर जगह अपने मन पर कार्य कर रहे होते हैं, उस समय भी जब प्रकटतः बाह्य जगत् में, परस्पर सम्बन्धों की दुनियाँ में कार्य कर रहे होते दिखायी देते हैं। प्रकृति का अपना एक स्वभाव है अपना एक गेड़ (प्रवाह) है। वह है अपनी दिशा में आगे बढ़ते रहना।

उस गेड़ को तोड़ने के लिये या उसे भिन्न पथ पर ले जाने के लिये या फिर उसे और भी अधिक सतेज करने के लिये आन्तरिक सचेतन प्रयास करना होता है। उस पर यदि बाह्य Force का प्रयोग न किया जाये तो वह हमारे स्वभाव का गेड़ जिधर जा रहा है उधर ही जाता रहेगा। एक क्रोधी व्यक्ति वर्षों के बीतते और क्रोधी होगा; लोभी व्यक्ति और अधिक लोभी; अहंकारी और भी अधिक अहंकारी; ईर्ष्यालु और ईर्ष्यालु होता जायेगा। लाभदायक गेड़ को बढ़ाने के लिये और हानिकारक गेड़ को तोड़ने के लिये किये गये सचेतन प्रयत्न का नाम है साधना, पुरुषार्थ, प्रगति।

जैसा कि ऊपर कहा गया इस पुरुषार्थ या प्रगति के विभिन्न क्षेत्र हो सकते हैं– अपने व्यक्तिगत जीवन के सद्गुण या दुर्गुण, व्यापार, समाज, राष्ट्र या विश्व अर्थात् आध्यात्मिक या भौतिक क्षेत्र जो भी हो पर एक क्षेत्र के काम से दूसरा क्षेत्र आहत नहीं होना चाहिये।

कान को Oprate करें और आँख ही चली जाये तो यह अच्छा नहीं होगा। भौतिक क्षेत्र पर काम करें

और उससे आध्यात्मिक क्षेत्र को धक्का लगे तो सही प्रगति नहीं होगी या फिर कोई आध्यात्मिक प्रगति के झुकाव में भौतिक क्षेत्र को सर्वथा ही छोड़ दे तो जीवन की सही दिशा नहीं कही जायेगी। यजुर्वेद के चालीसवें अध्याय में या ईशोपनिषद् में इसी सत्य के समर्थन में निम्न शब्द बोले गये–

विद्याञ्चाविद्याञ्च यस्तद् वेदोभयं सह।
अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययाऽमृतमश्नुते।।

हमारे जीवन के सब के सब हिस्से, सब के सब भाग शरीर प्राण, मन, बुद्धि, अहंकार, इन्द्रियाँ, वाणी, विद्या, पञ्चभूत, संस्कार, कर्म, अर्थ (धन) कामनायें सबके सब पहलु स्वस्थ होने चाहियें। वैदिक ऋषियों की पूर्णता की संकल्पना तो यही है।

'स्वस्थ–जीवन जीना' सब तरफ से स्वस्थ, शरीर, मन, वाणी, कर्म, धर्म अर्थ (धन) कामनायें इनमें से एक भी रुग्ण न हो जीवन की एक कठिनतम कला है। जैसे– अन्य कलायें (कम्प्यूटर, भवन व पुलों का निर्माण) तैरना, दूध दुहना, हारमोनियम–तबला बजाना, गायन, नृत्य, पेन्टिंग, विमान चलाना इत्यादि कलाओं में प्रवीणता प्राप्त करने के लिये श्रम करना पड़ता है, उन–उन कलाओं को विकसित करने के लिये समय, ऊर्जा व मन लगाना पड़ता है उसी प्रकार जीवन रूपी कला का भी विकास करना होता है। कोई भी कला ध्यान देने से विकसित होती है अन्यथा नहीं। कर्म व आन्तरिक शान्ति इन दोनों के बीच जिन्होंने सन्तुलन बनाये रखने का सूत्र खोज लिया है वे ही इस विकट संग्राम के विजयी योद्धा हैं।

मनुष्य कर्म को हाथ में लेता है बाह्य जगत् को सुन्दर बनाता है तो उसका आन्तरिक जगत् कुरूप हो जाता है। मन की अशान्ति, अवसाद–विषाद, तनाव, लोभ, लालच व तृष्णा की वृद्धि, स्पर्द्धा व ईर्ष्या का जन्म, आपाधापी, अत्याचार, अनाचार मन की चञ्चलता ये सब कार्मिक जीवन के By Product उसके हाथ में आ जाते हैं। दूसरी तरफ यदि वह आन्तरिक शान्ति एकाग्रता की तरफ झुकता है तो उसका बाह्य जीवन गन्दगी, निर्धनता, निर्बलता व कुरूपता से भर जाता है। अवश्य ही कुछ महान् पुरुषों ने इन क्षेत्रों के बीच सन्तुलन सूत्र को खोजकर ऐसा जीवन जीया कि अब हम यह तो कम से कम नहीं कट सकते कि यह एक असम्भव और काल्पनिक कार्य है।

हमारे समक्ष ऐसी ही एक गम्भीर समस्या है सम्बन्धों के निर्वाह की। हम वस्तु, व्यक्ति व विचार से किसी न किसी रूप में सम्बन्धित होते हैं। किसी न किसी रूप में इसलिये कहा गया कि कुछ वस्तु–व्यक्ति विचार अच्छे लगते हैं कुछ बुरे। जो बुरे लगते है उनके प्रति हम घृणा व नफरत से भरे रहते हैं और अन्दर ही अन्दर जलते रहते हैं जो अच्छे लगते हैं वहाँ इतने लिप्त हो जाते हैं कि मोह व आसक्ति चरम सीमा पर पहुँच जाती है जिसका अवश्यंभावी परिणाम शोक होता है जब कि उन सम्बन्धों को किसी भी रूप में झटका लगता है। सम्बन्धों के बिना तो जीवन की कोई कल्पना ही नहीं हो सकती (To be is to be related) सो दुःख मुक्त जीवन जीने की अभीप्सा रखने वाले व्यक्ति को सम्बन्धों के बीच रहते हुए उस सूत्र को खोजना होगा कि सम्बन्धों में उदासीन भी न हों और लिप्त भी न हों। साथ में सम्बन्धों के चलते ईर्ष्या, द्वेष, घृणा व नफरत के भी शिकार न हों। इस कार्य को भी असम्भव कह कर नहीं छोड़ा जा सकता क्योंकि दुनियाँ में ऐसे लोग मिल जाते हैं जिन्होंने यह भगीरथ कार्य कर दिखाया। (What

a man has done a man can do) किसी भी समस्या को यदि ठीक से समझ लिया जाता है तो उस समस्या में ही उसका समाधान निहित होता है। हम अपना आकलन ठीक से नहीं कर पाते। अपने मन की टेढ़ी–मेढ़ी चालों को ठीक से देख नहीं पाते। उदाहरण के तौर पर हम बहुत अधिक दिखावे में रहते हैं। संध्या भजन, मौन, एकान्तवास, हवन्–सत्संग जैसी सर्वथा व्यक्तिगत क्रियायें भी प्रदर्शन के लिये या Power प्राप्त करने के लिये होती रहती हैं। प्रदर्शन लक्ष्य न भी हो तो भी व्यक्ति यह तो मान ही बैठता है कि इतने लम्बे समय से मैं अमुक–अमुक साधनायें कर रहा हूँ अब मैं बदल गया हूँ रूपान्तरण (Transformation) हो गया है। हम अहिंसा को सिद्ध करना चाहते हैं प्रेम का नाटक करते हैं पर चित्त में बैठे घृणा द्वेष व नफरत के भाव को छोड़ना नहीं चाहते। हम दूसरों को समझाने में कितने उतावले और व्यग्र होते हैं किन्तु अपने आपे को समझाने में उतनी ऊर्जा खर्च करना नहीं चाहते। हम संसार में एकत्व चाहते हैं किन्तु अपनी सत्ता में स्वयं विभाजित जीवन जीते रहते हैं। संसार में दुष्टों को मिटाना चाहते हैं किन्तु अपने मन में बैठी दुष्टता के प्रति वैसा प्रचण्ड रुख नहीं अपनाते। दुनियाँ को राह दिखाते हैं पर स्वयं राह भटके होते हैं। बातें हमेशा भगवान् की करते हैं पर पसन्द दुनियाँ को ही करते रहते हैं। कुछ अक्षर लिखना, बोलना सीखकर अपने आपको विद्वान और ज्ञानी अनुभव करने लगते हैं। कुल मिलाकर लक्ष्य पर पहुँचने के लिए हमारी Approach ही ठीक नहीं है। ये सब समस्यायें हैं हमारे जीवन की पर वे हमें दिखायी ही नहीं देती। बिना दोष को देखे उसका समाधान कैसे हो सकता है? जितने अच्छे से हमें दूसरों के दोष दिखायी देते हैं उतने ही अच्छे रूप में जब हमें अपने दोषों का बोध होगा तभी कल्याण का शुभारम्भ हो सकेगा।



शान्त जीवन

–विजयपाल विद्यावारिधि
पाणिनि महाविद्यालय, रेवली, सोनीपत

जीवन क्या है? चेतना की अभिव्यक्ति ही जीवन है। वह एककोष्ठक (Unicellular) प्राणी से अगणितकोष्ठक (Multicellular) प्राणी तक समान रूप से प्रसृत है। अचेतन पदार्थ में चेतन तत्त्व की अभिव्यक्ति कैसे और क्यों हो जाती है? जहां तक 'कैसे' का प्रश्न है, इसका उत्तर आधुनिक वैज्ञानिकों ने भी दिया है और प्राचीन भारतीय दार्शनिकों ने भी। हम यहां 'क्यों' प्रश्न का उत्तर खोजने का प्रयत्न करेंगे, क्योंकि 'क्यों' का उत्तर वैज्ञानिक क्षेत्र का विषय नहीं है और भारतीय प्राचीन मनीषियों ने इस पर गहन विचार किया है। तदनुसार पूर्ण चेतना ही मायावी (प्राकृतिक=औपाधिक) दीवारों से घिर कर व्यष्टि के रूप में अभिव्यक्त होती है। व्यष्टि सर्ग ही जीव सृष्टि है। अब उसी अभिव्यक्त हुई सीमित चेतना का असीम चेतना की ओर प्रवाह ही जीवन का उद्देश्य है। सीमित चेतना अनादि होते हुए भी सान्त है जब कि असीम चेतना का देश काल से कोई सम्बन्ध नहीं है। असीम चेतना स्वरूपतः सत्–चित्–आनन्द है।

जीव शुभ–अशुभ कर्म करता है, उसके संस्कार चित्त में संचित होते रहते हैं और अन्त में अगले जीवन–प्रवाह के निर्मित्त बनते हैं। इसी प्रकार यह प्रवाह तब तक चलता रहता है, जब तक चित्त संस्कारों से रहित नहीं होता। संस्कारों से चित्त को रहित करने के लिए ऐसे कर्मों की अपेक्षा होती है जिनका फल न शुभ हो न अशुभ। ऐसे कर्म वे होते हैं जो आसक्ति रहित यज्ञ–भावना (**=इदं न मम**) से किये जाते हैं। अभिप्राय यह है कि जब हमारा (जीवों का) चित्त निर्मल (सत्त्व प्रधान) हो जाता है, तभी हम ऐसे कर्मों में प्रवृत्त होते हैं। उस अवस्था में शान्त जीवन प्रवाह चलने लगता है। ऐसे व्यक्ति को लोग जीवन मुक्त कहने लगते हैं। परन्तु प्रश्न यह है कि ऐसी मनःस्थिति कैसे प्राप्त हो? इस का समाधान यथामति दिया जा रहा है।

जीवन को शान्त बनाने के लिए आरम्भ से प्रयास करना उचित होगा। प्रारम्भिक शिक्षा से आरम्भ करना होगा। बच्चों में भावनाओं, बुद्धि और कर्म का विकास क्रमिक होता है– भावनाएं तो शैशव से विकसित होने लगती हैं, चार–पांच वर्ष की अवस्था में बौद्धिक और तदनन्तर सामान्यतः रचनात्मकता (कला–कौशल) का विकास आरम्भ होता है। किशोरावस्था में इन सभी में निखार और उसके पश्चात् युवा वस्था में परिपक्वता आ जाती है। इसी आधार पर शिक्षा–संस्थानों के पाठ्यक्रम बनाए जाएँ। वर्त्तमान पाठ्यक्रमों में आरम्भ से ही बौद्धिक विकास पर बल दिया जाता है, उसके पश्चात् रचनात्मकता पर भी बल दिया जाता है, परन्तु भाव–संशोधन लगभग उपेक्षित ही रहता है। परिणाम होता है संवेदनशीलता (Sensitivity) के उचित विकास का अभाव। इसलिए युवक प्रायः मानव–मूल्यों–सहानुभूति–सहयोग–करुणा–मैत्री–देशभक्ति जैसे सद्गुणों से वञ्चित रहते हैं, स्वनिष्ठ हो जाते हैं। यदि बच्चों के किशोर अवस्था में पहुँचने तक अध्यापक मनोवैज्ञानिक रीति, अपने आचरण, आदर्श उदाहरणों, क्रियात्मक प्रवचनों आदि की सहायता द्वारा उनके

भावों का परिमार्जन कर सकें, तो निःसन्देह अभिनव समाज का जन्म हो सकता है। जीवन प्रवाह शान्त भाव से चल सकता है।

जो लोग प्रौढ़ हो चुके हैं, अपने–अपने दैनन्दिन कर्मकलाप में व्यस्त हैं, कामनाओं से त्रस्त हैं, वे भी जिस क्षण अपने विषय–अशान्त जीवन प्रवाह को सम–शान्त बनाने का संकल्प करेंगे, उसी क्षण से जीवन प्रवाह समता की ओर प्रवाहित होने लगेगा। हमारे विचार से आदमी की अशान्ति का मूल कारण अनियन्त्रित कामनाएं हैं और कामनाएं भी ऐसी कि कवि के मुख से निकला–

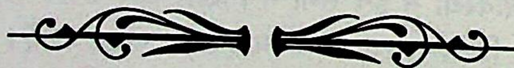
हजारों ख्वाहिशें ऐसी कि हर ख्वाहिश पै दम निकले।
बहुत निकले मेरे अरमान दिल के फिर भी कम निकले।।

कामनाओं को नियन्त्रित करें। हम 'त्यागपूर्वक भोग' के वैदिक सिद्धान्त को अपनाएं। प्राचीन भारतीय मूल्यों–आदर्शों का उपहास न करें।

हमारा अहंभाव तथा मम–भाव भी मन में अशान्ति को उत्पन्न करते हैं। ये दोनों भाव नई–नई और विचित्र इच्छाओं को उठाते हैं। हमारा अहम् ही स्व या आत्म (आत्मा नहीं) या छवि बन जाता है जिससे जीवन स्वाभाविक नहीं रह पाता और आदमी अन्दर से अशान्त रहता है। इसी का दूसरा रूप मम–भाव है जो आसक्ति के रूप में भी प्रकट होता है।

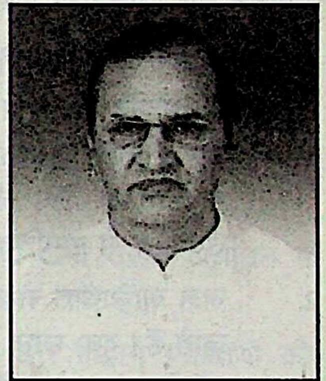
अशान्त जीवन का एक कारण अभिनिवेश दुराग्रह भी है। हमारा मन कुछ पदार्थों, व्यक्तियों, भावों या सिद्धान्तों पर किसी परिस्थिति में ऐसा दृढ़ विश्वास कर लेता है कि उसके विपरीत किसी तर्क या विचार को स्वीकार नहीं करता। इसी का नाम अभिनिवेश है, यही 'आग्रह' कहलाता है। आदमी इसे अपने 'स्व' का अवयव बना लेता है, इसके लिए यह जीवनोत्सर्ग तक के लिए तत्पर रहता है। आग्रहों से रहित रहना श्रेयस्कर है। हमें यह सोचना चाहिए कि देखने, सोचने, विचारने के दृष्टिकोण भिन्न–भिन्न होते हैं। अतः हम ही सत्य हैं, यह आग्रह उचित नहीं।

अपनी क्षमता और अल्प बुद्धि से कुछ विचार–बिन्दु जीवन प्रवाह को शान्त बनाने के लिए संक्षेप से निवेदन किये गये हैं। यदि ग्राह्य हों तो ग्रहण किये जाएं।



मन की साधना

रूपचन्द दीपक
(डॉ० रूपचन्द 'दीपक')
राष्ट्रभाषा रत्न, प्रधान, आर्य समाज श्रृंगारनगर, लखनऊ–226005



मनुष्य के जीवन में मन का महत्त्वपूर्ण स्थान है। मन के बिना कोई कार्य नहीं होता। मन ही संकल्प–विकल्प करता, मन ही निश्चय करता, मन ही स्वप्न देखता, मन ही भोग में लगकर विभिन्न स्वाद ढूँढता और मन ही योग में लगकर आत्मिक आनन्द खोजता है। हार और जीत, सुख और दुःख, मित्र और शत्रु, बन्धन और मोक्ष, सब मन से ही हैं। मन ही जीवन को भटकाता और मन ही इसे पार लगाता है। इसलिए मन की साधना करना उत्तम जीवन के लिए अनिवार्य है। साधारण लोग कहते हैं कि यह कठिन है, महापुरुष कहते हैं कि यह आवश्यक है।

भिन्न–भिन्न व्यक्ति एक परिस्थिति में भिन्न–भिन्न व्यवहार करते हैं। उनका व्यवहार उनके मन की स्थिति पर निर्भर करता है। जिन्होंने मन को नहीं साधा, वे सुख को घटाकर दुःख बढ़ा लेते हैं। जिन्होंने मन को साध लिया है, वे दुःख को घटाकर सुख बढ़ा लेते हैं। जिस प्रकार पर्वत पर चढ़ना कठिन है किन्तु चढ़ने के पश्चात् मनुष्य की स्थिति ऊँची हो जाती है, उसी प्रकार मन को साधना कठिन है किन्तु साधने के पश्चात् व्यक्तित्व ऊँचा हो जाता है। ऐसा साधक ही प्रगति और सन्तोष, सफलता और शान्ति, संघर्ष और आनन्द की एक साथ प्राप्ति कर सकता है।

शरीर और मन का सम्बन्ध

शरीर और मन का घनिष्ट सम्बन्ध है। हम प्रायः देखते हैं कि क्रोध करने पर नेत्र लाल और चेहरा कठोर हो जाता है। अधिक क्रोध करने वाले व्यक्तियों के नेत्रों और चेहरे पर स्थायी रूप से कठोरता आ जाती है। क्रोध मन का गुण है किन्तु शरीर पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार भय मन का गुण है किन्तु भय की अवस्था में शरीर के रोम खड़े हो जाते हैं, हाथ–पैर ठण्डे हो जाते हैं और मल–मूत्र भी निकल जाता है। मन में भोजन के प्रति लालसा उत्पन्न हो जाए तो मुँह में पानी भर आता है। प्रियजन से मिलने पर मन प्रसन्न हो तो नेत्रों में चमक आ जाती है, चेहरा खिल उठता है और खाने–पीने की आवश्यकता घट जाती है। प्रियजन की मृत्यु से मन दुःखी हो तो चेहरा मुरझा जाता है, आँखों से आँसू निकल पड़ते हैं और नींद गायब हो जाती है। चिन्ता मन का विषय है किन्तु इससे चेहरा निस्तेज हो जाता है। रक्तचाप बदल जाता है, पाचन–तन्त्र कमजोर हो जाता है और शरीर क्षीण हो जाता है। मन शान्त रहे तो रक्तचाप सामान्य रहता है, शरीर के रोग कम होते हैं और आयु लम्बी होती है। इस प्रकार मन के भावों का शरीर पर प्रभाव पड़ता है।

शरीर का भी मन पर प्रभाव पड़ता है। उदाहरणार्थ– उत्तेजक पुस्तक पढ़ने और अश्लील चित्र देखने से

मन में उत्तेजना आती है। जल की पहुँच शरीर तक है, मन तक नहीं, किन्तु स्नान करने से मन को शान्ति मिलती है। अधिक भोजन करना शरीर का विषय है किन्तु इससे मन बेचैन होता है। नशा करना शरीर का विषय है किन्तु इससे मन अपवित्र हो जाता है। व्यसन का प्रयोग शरीर पर होता है किन्तु इससे मन में चञ्चलता आती है। पेड़ की ठण्डी छाया शरीर पर पड़ती है किन्तु मन भी सुख का अनुभव करता है। नरम गद्दे पर सोना, मधुर संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन करना, पैर दबवाना आदि शरीर के विषय हैं किन्तु इनसे मन भी सुख पाता है। शरीर रुग्ण रहने लगे तो मन में निराशा का भाव आ जाता है।

इससे स्पष्ट है कि मन की साधना करने के लिए शरीर का रख–रखाव अत्यन्त आवश्यक है। शरीर के समुचित रख–रखाव के साधन निम्नलिखित हैः–

1. भोजन सन्तुलित और निरामिष होना चाहिए। तामसी और नशीले पदार्थ शरीर को हानि पहुँचाते हैं। भोजन की मात्रा भी सन्तुलित होनी चाहिए अर्थात् न अधिक खायें और न ही अधिक भूखे रहें। भोजन करते समय न तो स्वाद के पीछे दौड़ना चाहिए और न ही उपेक्षा भाव अपनाना चाहिए। न खाने के लिए जीना, न जीने के लिए खाना अपितु शरीर को नीरोग और बलिष्ट रखने के उद्देश्य से समुचित भोजन ग्रहण करना चाहिए।
2. जल का यथेष्ट सेवन करना चाहिए। जल की कमी से खुश्की, कब्ज, शुगर आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। दूध, छाछ, जूस आदि पेयों का ऋतु एवं आयु के अनुसार पान करना चाहिए। किन्तु चाय, कॉफी एवं ठण्डे पेयों का प्रयोग कम–से कम करना चाहिए। मद्य एवं नशीले पदार्थों से दूर ही रहें।
3. वायु का सेवन भी यथेष्ट करें। सामान्यतः लोग हल्की–फुल्की श्वास लेते हैं, भ्रमण नहीं करते और प्राणायाम से भी बचते हैं। फलस्वरूप फेफेड़ो में ताजी एवं पर्याप्त वायु नहीं जा पाती जिससे नज़ला, जुकाम, टी०बी० आदि रोग हो जाते हैं। अतः प्रातःकाल की ताजी वायु का नित्य प्रति सेवन करें और भर–पूर श्वास लें।
4. निद्रा के सेवन से सावधान रहें। निद्रा का कोई विकल्प नहीं है, अतः निद्रा में कमी न करें। अधिक सोने से आलस्य बढ़ता और समय व्यर्थ जाता है, अतः निद्रा को अधिक बढ़ायें भी नहीं। बस आवश्यकतानुसार गहरी निद्रा लें, समय से उठ जायें और श्रम–विश्राम में सन्तुलन रखें।
5. नियमित व्यायाम करें। भाग दौड़, रस्सी–कूद, कुस्ती आदि में से अपनी रुचि के अनुसार व्यायामों का चयन कर लें। सूर्य नमस्कार, नृत्य और तैराकी बहुत अच्छे व्यायाम हैं। योगासनों में हलासन, भुजांगासन, सर्वांगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, शलभासन, मयूरासन, त्रिकोणासन, वज्रासन, हस्तपादासन, पद्मासन, शवासन आदि बहुत लाभदायक हैं। प्रातःकाल लम्बी और रात्रि–भोजन के बाद संक्षिप्त सैर भी उपयोगी है।
6. प्राणायाम का भी विधिपूर्वक अभ्यास करें। इससे फेफड़े स्वस्थ, शरीर सुडौल, मन एकाग्र और बुद्धि तीव्र होती है। प्राणायाम न कर पाने पर गहरी श्वास का अभ्यास कर लें।

संकल्प–शक्ति

ईश्वर ने संकल्प से जगत् की रचना की है। गाय संकल्प से बछड़े के लिए दूध स्रावित करती है। मनुष्य

भी संकल्प से ही ऊँचा उठता है। वस्तुतः मनुष्य अल्पज्ञ, अल्पशक्त एवं अल्पकर्मा है। वह एक जीवन में सब कुछ नहीं पा सकता। उसे उन्हीं वस्तुओं की प्राप्ति हो सकती है जिनके लिए वह संकल्प करके अपना समय, धन एवं बल लगाता है। संकल्प वह मूल है जिस पर कर्म–रूपी वृक्ष खड़ा होता है और जीवन की उन्नति होती है। उपनिषद् में भी कहा गया है– **"संकल्पो वाव मनसो भूयान्"** अर्थात् संकल्प मन से बढ़कर है। कर्म का बीज मनुष्य के मन में और मन की शक्ति उसके संकल्प में है। संकल्प के बल का मान निम्नलिखित वास्तविकताओं से हो जाएगा :

1 माँ को बालक द्वारा गीले किये गये बिस्तर पर सोने से जुकाम नहीं होता क्योंकि उसका संकल्प उसे बालक के पालन–पोषण में स्वभावतः लगाये रखता है।

2 पुत्री के विवाह के अवसर पर उन माता–पिता को भी भूख–प्यास नहीं सताती जो सामान्य अवस्था में थोड़ा विलम्ब होने पर भूख–प्यास से व्याकुल हो जाते हैं।

3. युद्ध में विशाल सेनायें संकल्प के अभाव में पराजित होती और संकल्पबद्ध छोटी सेनायें विजय पाती देखी जाती हैं।

4. विद्यार्थी पढ़ने के लिए संकल्पबद्ध हो तो प्रकाश की कमी अथवा सर्दी–गर्मी उसके अध्ययन में बाधक नहीं बनतीं जबकि साधारण व्यक्ति इन प्रतिकूलताओं से थक हार जाते हैं।

तनिक वर्तमान् समाज को देखें। इसमें स्वस्थ, सत्यवादी, सदाचारी, धार्मिक और विद्वान् व्यक्तियों की संख्या रोगी, झूठे, व्यसनी, अधार्मिक और अज्ञानी लोगों से कम और विचारपूर्वक जीने वालों की संख्या बिना विचारे जीने वालों से कम है। इससे स्पष्ट है कि संकल्प कम लोग लेते हैं। व्यवहार में लोग नव वर्ष, जन्म–दिन, राष्ट्रीय पर्व, किसी महापुरुष की तिथि आदि के अवसर पर संकल्प लेते हुए देखे जाते हैं, किन्तु यह संकल्प न होकर इच्छा मात्र होती है। संकल्प हो तो मनुष्य इसे भूले नहीं, इसके विपरीत न चले और संकल्पबद्ध होकर चलता जाए। किन्तु वह तो पुनः–पुनः भूलता और संकल्प लेता रहता है। उदाहरण के लिए एक शराबी सैकड़ों बार शराब छोड़ने का संकल्प लेता और अगले दिन तोड़ देता है। क्रोधी मनुष्य प्रतिदिन क्रोध छोड़ने का संकल्प लेता और प्रतिदिन उसे तोड़ देता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि यह संकल्प नहीं और इसमें खड़े रहने का बल नहीं है।

संकल्प में अद्भुत बल होता है जो मनुष्य को विपरीत परिस्थितियों में अडिग रखता है। संकल्प मन को शक्ति देता रहता है। मन में जिस बात का संकल्प हो, मन अधिकांश समय उसी में लगा रहता है। इससे उस पर यथेष्ट चिन्तन–मनन हो जाता है। उसकी अनुकूल एवं प्रतिकूल दोनों परिस्थितियों के लिए मन तैयार रहता है। मन पूरी एकाग्रता और पूरी भक्ति से उसमें बसा और डूबा रहता है। मन उसके साथ एकाकार हो जाता है। अपने संकल्प के पीछे मनुष्य न थकान देखता है, न राग और न विघ्न–बाधा जबकि अन्य कार्यों में वह थोड़ी–सी असुविधा में भी शिकायत करने लगता है। वस्तुतः संकल्प एक कवच है जो आलस्य, लोभ एवं विचलन रूपी बाणों को प्रभावहीन कर देता है। भर्तृहरि ने उत्तम, मध्यम एवं अधम व्यक्तियों की परिभाषा संकल्प–शक्ति के आधार पर इस प्रकार की हैः–

प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः
प्रारभ्य विघ्नविहिता विरमन्ति मध्याः।

विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः

प्रारभ्य चोत्तमजनाः न परित्यजन्ति।।

(अर्थात् अधम पुरुष विघ्न के भय से कार्य प्रारम्भ ही नहीं करते, मध्यम पुरुष कार्य प्रारम्भ तो कर देते हैं किन्तु विघ्न आने पर उसे छोड़ देते हैं, उत्तम पुरुष बार–बार विघ्न आने पर भी कार्य को बीच में नहीं छोड़ते और उसे पूरा करके ही दम लेते हैं।) वस्तुतः ये तीन अवस्थायें क्रमशः संकल्प के अभाव, निर्बलता एवं दृढ़ता की अवस्थायें हैं जो उपर्युक्त भेद करती हैं। दूसरे शब्दों में, दृढ़ संकल्प के धनी व्यक्ति ही उत्तम मनुष्य बन पाते हैं, अन्य नहीं।

सत्य का संकल्प

जिस प्रकार बालक का पोषण माता के दूध से होता है, उसी प्रकार मानवता का पोषण सत्यरूपी माता के दूध से होता है। शास्त्र में कहा गया है– **"सत्ये धर्मः प्रतिष्ठितः"** अर्थात् सत्य के पालन में ही सच्चे धर्म का निवास है। बालक को जीवन में सबसे पहली शिक्षा सत्य बोलने की मिलती है। वह प्रारम्भ में सत्य बोलता भी है। किन्तु सगे–सम्बन्धियों को झूठ बोलता देखकर, लोगों की चतुराई, बहानेबाजी, स्वार्थ एवं सुविधाओं के चक्कर में पड़कर वह धीरे–धीरे असत्य बोलने लगता हैं। ऐसा करते हुए ही वह युवा और वृद्ध हो जाता है। वृद्धावस्था में उसकी अन्तिम शिक्षा भी सत्य बोलने की हो होती है। इस प्रकार जीवन का विस्तार सत्य से सत्य तक है। असत्य के व्यवहार से मिलावट, बेईमानी, विवाद, दुःख, अशान्ति, अविद्या, पाप एवं पतन होता है। सत्य के आचरण से विश्वास, सफलता, समृद्धि, सुख, शान्ति, विद्या, धर्म एवं उत्थान होता है। अतः समस्त सभ्य एवं शिष्ट जनों को सदा सत्य का ही आचरण करना चाहिए। इसके अन्तर्गत सत्य को जानना, सत्य को सत्य एवम् असत्य को असत्य मानना, सत्य को सत्य कहना, असत्य को असत्य कहना, असत्य को सत्य न कहना, सत्य को असत्य न कहना सत्य को प्रिय करके बोलना और सत्य ही करना, इत्यादि व्यवहार सम्मिलित हैं। ईश्वर करे हमारे मन में इतनी पवित्रता और दृढ़ता उत्पन्न हो कि हम उपर्युक्तानुसार सत्य का पालन कर सकें। यही मन की साधना है।



चरक-संहिता के आलोक में



लेखक– डा0 विजयपाल शास्त्री 'प्रचेता'
उपाचार्य, राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान,
त्रिवेणीनगर, जयपुर–302018 (राजस्थान)

"स्वास्थ्य के प्रसंग में सबसे बढ़कर क्या–क्या है?"

चरकसंहिता आयुर्वेद का प्रमुख ग्रन्थ है। यह ऋषिपरम्परा की चिरकाल से अनुभूत ज्ञानराशि का भण्डार है। इसमें आयुर्वेद एवं जीवनदर्शन–विषयक अमूल्य शिक्षारत्न भरे पड़े हैं। चरकसंहिता के सूत्रस्थान के 25वें अध्याय में रोगों के मूल कारण पर विचार कर निश्चित किया है कि अहितकारी आहार ही रोगों का मूल कारण है–

"हिताहारोपयोग एव पुरुषस्य वृद्धिकरो भवति, अहिताहारोपयोगः पुनर्व्याधिनिमित्तमिति"।

(चरक, सूत्रस्थान–25.31)

यहाँ हितकारी आहार का स्वरूप इस प्रकार बताया है कि जो आहार समावस्था में स्थित शरीरधातुओं को प्रकृतिस्थ रखता है तथा विषम शरीरधातुओं को समावस्था में ला देता है, वह हितकर है, तथा इसके विपरीत अहितकर होता है।

इसके उपरान्त वहाँ प्रश्न किया है कि ऐसे हितकारी आहार पदार्थ कौन से हैं जो सामान्यतः सबके लिए लाभकारी हों? इसके उत्तर में आचार्य आत्रेय पुनर्वसु ऐसे पदार्थों को गिनाते हुए कहते हैं–

बालि वाले धान्यों में लोहितशालि (लाल चावल) पथ्य की दृष्टि से सर्वोत्तम होते हैं। फली वाले धान्यों में मूंग, जलों में अन्तरिक्ष से गिरा वर्षाजल, लवणों में सेंधा लवण, पत्रशाकों में जीवन्ती (डोड़ी) का शाक, घृतों में गाय का घृत, दुग्धों में गाय का दुग्ध, तेलों में तिल का तेल, कन्दों में अदरक, फलों में मृद्वीका (मुनक्का) और ईख से बने पदार्थों में खाण्ड पथ्य की दृष्टि से सर्वोत्तम है।

इसके अनन्तर आचार्य आत्रेय पुनर्वसु ऐसे अहितकारी पदार्थ भी गिनाते हैं जो अपथ्यता की दृष्टि से सबसे बढ़कर हैं तथा जिनसे सामान्यतः सभी को बचना चाहिए, वे इस प्रकार हैं–

बालि वाले धान्यों में यवक (जई), फली वाले धान्यों में उड़द, जलों में वर्षाकालीन नदीजल, लवणों में ऊषर भूमि (साम्भर आदि) में बना लवण, शाकों में सरसों का शाक, घृतों में भेड़ का घृत, दुग्धों में भेड़ का दुग्ध, फलों में लकुच (बड़हल), कन्दों में आलू और ईख से बने पदार्थों में फाणित (राब) अपथ्यता की दृष्टि से सबसे बढ़कर हैं।

इसके आगे इसी अध्याय में कुछ और सारगर्भित बातें बताई हैं। इनमें से कुछ चुनी हुई यहाँ प्रस्तुत हैं–

1. **अन्नं वृत्तिकराणां श्रेष्ठम् :**

शरीर की वृत्ति (स्थिति) करने वालों में अन्न सबसे बढ़कर है, अर्थात् खानपान के बिना शरीरस्थिति सम्भव नहीं है।

2. **क्षीरं जीवनीयानाम् :**

जीवनी शक्ति देने वालों में दूध सर्वश्रेष्ठ है। संस्कृत में एक सुभाषित भी इस विषय में प्रसिद्ध है– 'सद्यः शक्तिकरं पयः' अर्थात् दूध तुरन्त शक्ति देता है।

3. **मधु श्लेष्मपित्तप्रशमनानाम् :**

कफ व पित्त का शमन करने वाले पदार्थों में मधु (शहद) सर्वश्रेष्ठ है।

4. **सर्पिः वातपित्तप्रशमनानाम् :**

वात (वायु) और पित्त के प्रकोप को शान्त करने वालों पदार्थों में घृत सर्वोत्तम है।

5. **तैलं वातष्लेष्मप्रशमनानाम् :**

वात (बाय) और कफ को शान्त करने वालों में तेल सर्वोत्तम है। ध्यान रहे तेलों में तिल का तेल सर्वश्रेष्ठ है। ऐसा पहले कह चुके हैं।

6. **वमनं श्लेष्महराणाम् :**

शरीर में जमे हुए कफ को निकालने का सर्वश्रेष्ठ साधन वमन (उल्टी) करना है।

7. **विरेचनं पित्तहराणाम् :**

शरीर में संचित अनावश्यक पित्त को निकालने का सर्वोत्तम उपाय विरेचन (जुलाब) लेना है। अर्थात् दस्त से संचित पित्त तुरन्त निकल जाता है।

8. **बस्तिर्वातहराणाम् :**

शरीर में संचित अनावश्यक वात (बाय) को दूर करने का सर्वोत्तम उपाय बस्ति (गुदामार्ग से आयुर्वेद विधि से स्नेह/तेल) लेना है।

9. **व्यायामः स्थैर्यकराणाम् :**

शरीर में दृढ़ता (बल) लाने वाले उपायों में व्यायाम करना सर्वश्रेष्ठ है। व्यायामशील व्यक्ति पर बुढ़ापे का अधिक असर नहीं होता तथा ढ़लती उमर में भी उसके शरीर में दृढ़ता रहती है।

10. **क्षारः पुंस्त्वोपघातिनाम् :**

क्षार (अत्यन्त खारी पदार्थ), अधिक लवण सेवन, पुंस्त्व=मर्दानी ताकत को नष्ट करने वालों में सबसे बढ़कर है।

11. **अजाक्षीरं शोषघ्नस्तन्यसात्म्यरक्तसांग्राहिकरक्तपित्तप्रशमनानाम् :**

क्षयरोग (तपेदिक) को नष्ट करने वालों में बकरी का दूध सर्वोत्तम है। इसी प्रकार माता के दूध की बराबरी करने वालों में तथा रक्तविकार का शमन करने वालों में भी बकरी का दूध सबसे बढ़कर है।

शिशुओं को माँ का दूध न मिलने की स्थिति में बकरी का दूध देना चाहिए। क्योंकि गाय भैंस के दूध की अपेक्षा बकरी का दूध हल्का होता है। वह माँ के दूध के समान सुपच होता है। क्योंकि इसमें चिकनाई के कण माँ के दूध के समान छोटे–छोटे होते हैं जो बच्चों को आसानी से हजम हो जाते हैं। गाय और भैंस के दूध में चिकनाई के कण बड़े बड़े होते हैं, स्तन्यपायी शिशु इन्हें हजम नहीं कर पाते हैं, इससे उनका हाजमा खराब हो जाता है। अतः पुराने समय में जिस शिशु की माँ मर जाती थी उसे बकरी का दूध पिलाने का चलन था, जो बहुत ही उचित एवं वैज्ञानिक था। **भावप्रकाश में बकरी के दूध की प्रशंसा करते हुए लिखा है–**

अजानामल्पकायत्वात् कटुतिक्तनिषेवणात्।
स्तोकाम्बुपानाद् व्यायामात् सर्वरोगापहं पयः।। (भावप्रकाश, दुग्धवर्ग–17)

अर्थात् बकरियों का शरीर हल्का होता है, वे भागदौड़ करती रहती हैं और प्रायः कड़वे एवं तीखे पत्ते खाती हैं, अतः उनका दूध सर्वरोगनाशक होता है।

12. आमलकं वयःस्थापनानाम् :

वयःस्थापक (बुढ़ापा रोकने वाले) पदार्थों में आंवला सर्वश्रेष्ठ है। आधुनिक खोज से भी यह सिद्ध हुआ कि आंवले में विटामिन 'सी' की मात्रा सर्वाधिक होती है, और यह आयु बढ़ने से होने वाली कोशिकाओं की शिथिलता को रोकती है। अतः च्यवनप्राश से च्यवन ऋषि की वृद्धावस्था दूर हो गई थी, यह तथ्य आधुनिक अनुसन्धान द्वारा भी समर्थित है। केरल में आज भी आंवले के सेवन के साथ कुटीप्रवेश विधि द्वारा रसायन सेवन से वृद्धावस्था को दूर करने का प्रयोग सफलता पूर्वक किया जा रहा है।

13. हरीतकी पथ्यानाम् :

पथ्य पदार्थों में हरीतकी (हरड़) सर्वश्रेष्ठ है। अनुपान भेद से सब ऋतुओं में हरीतकी का सेवन करने से सब रोग दूर रहते हैं। हरीतकी के विषय में आयुर्वेद की यह उक्ति प्रसिद्ध है–

माता यस्य गृहे नास्ति तस्य माता हरीतकी।
कदाचित् कुप्यति माता नोदरस्था हरीतकी।।

अर्थात् जिसके माँ नहीं उसकी माँ हरीतकी है। माँ तो कभी बालक पर कुपित भी हो जाती है, परन्तु उदरस्थित (पेट में गई) हरीतकी कभी कुपित नहीं होती अर्थात् हानि नहीं करती।

14. अमृता वातहरदीपनीयविबन्धप्रशमनानाम् :

वायु (बाय) को दूर करने वाले, भूख जगाने वाले व कब्ज दूर करने वाले पदार्थों में अमृता (गिलोय की बेल) सबसे बढ़कर है। अमृता आयुर्वेद में एक अद्भुत लता मानी जाती है। यह तीनों दोशों को सम अवस्था में लाने के कारण अतीव स्वास्थ्यप्रद व रसायन मानी जाती है।

15. क्षीरघृताभ्यासो रसायनानाम् :

उचित मात्रा में दूध और घृत का नित्य सेवन करना रसायनों में सबसे बढ़कर है। आयुर्वेद में बुढ़ापा, दुर्बलता व रोग दूर करने वाले भोज्य पदार्थ रसायन कहलाते हैं। ऐसे रसायनों में घृत,

दुग्ध सर्वोत्तम माने गये हैं। आयुर्वेद के प्रसिद्ध विद्वान लोलिम्बराज ने इसी तथ्य को प्रकारान्तर से निम्न श्लोक में कहा है–

सौभाग्यपुष्टिबलवीर्यविवर्धनानि
किं सन्ति नो भुवि बहूनि रसायनानि।
कन्दर्पवर्धिनि! परन्तु सिताज्ययुक्ताद्
दुग्धादृते न मम कोऽपि मतः प्रयोगः।।

अर्थात् शरीर के सौभाग्य (सौन्दर्य), पुष्टि व बल वीर्य को बढ़ाने वाले बहुत से रसायन हैं, परन्तु मेरे मत में तो इन सबसे श्रेष्ठ खाण्ड व घृत मिला हुआ दूध ही है।

16. **अतिमात्राशनमामप्रदोषहेतूनाम् :**

पेट में आम (आंव) बनाने वाले कारणों में अधिक खाना सबसे बड़ा कारण है।

17. **यथाग्नि अभ्यवहारोऽग्निसन्धुक्षणानाम् :**

जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाले, भूख बढ़ाने वाले उपायों में सबसे बड़ा उपाय है भूख के अनुसार मितभोजन करना, अर्थात् अधिक न खाना।

18. **कालभोजनम् आरोग्यकराणाम् :**

समय पर भोजन करना आरोग्यकारक उपायों में सबसे श्रेष्ठ है।

19. **वेगसन्धारणम् अनारोग्यकराणाम् :**

अनारोग्य (अस्वास्थ्य) करने वाले कारणों में सबसे बड़ा कारण है– मलमूत्रादि के वेग (दबाव) को रोकना। ऐसा करने से नाना रोग पैदा होते हैं।

20. **गुरुभोजनं दुर्विपाककराणाम् :**

अपच (बदहजमी) करने वाले कारणों में सबसे बढ़कर कारण है– मिठाई आदि भारी भोजन करना।

21. **अजीर्णाध्यशनं ग्रहणीदूशणानाम् :**

पाचनतन्त्र को विकृत करने वाले कारणों में अजीर्णाध्यशन=पूर्वभोजन के बिना पचे हुए ऊपर से भोजन कर लेना सबसे बड़ा कारण है। इससे वात, पित्त, कफ, ये तीनों दोष प्रकुपित हो जाते हैं व नानाविध उदर रोग पैदा हो जाते हैं।

22. **ब्रह्मचर्यम् आयुष्याणाम् :**

आयु बढ़ाने वाले उपायों में ब्रह्मचर्य (सदाचारपूर्ण जीवन) सर्वोत्कृष्ट है। इस विषय में वाग्भट का निम्न कथन भी प्रसिद्ध है–

धर्म्यं यशस्यमायुष्यं लोकद्वयरसायनम्।
अनुमोदामहे ब्रह्मचर्यमेकान्तनिर्मलम्।।

अर्थात् धर्म, यश और आयु को बढ़ाने वाले तथा इहलोक और परलोक में सुखदायक ब्रह्मचर्य का हम सदा अनुमोदन (समर्थन) करते हैं।

23. विःषादो रोगवर्धनानाम् :

रोगी व्यक्ति के रोग को बढ़ाने वाले जो कारण हैं, उनमें विःषाद (तनाव, हताशा) सबसे बड़ा कारण है।

24. स्नानं श्रमहराणाम् :

थकान दूर करने वाले साधनों में स्नान सबसे बढ़कर है। स्नान करने से रोमकूपों का मल दूर होता है, शरीर को अधिक ऑक्सीजन मिलने से स्फूर्ति आती है तथा भूख अच्छी लगती है। अतः प्रातः–सायं स्नान करना बहुत आवश्यक व हितकारी है।

25. निर्वृतिः पुष्टिकराणाम् :

शरीर को पुष्ट करने वाले उपायों में निश्चिन्तता सबसे बढ़कर है। चरकसंहिता में अन्यत्र भी कहा है–

अचिन्तनाच्च कार्याणां ध्रुवं सन्तर्पणेन च।
स्वप्नप्रसंगाच्च नरो वराह इव पुष्यति।। (चरक, सूत्रस्थान–21.34)

अर्थात् कार्यों की चिन्ता न करने से, दूध दही आदि पौष्टिक भोजन करने से व पर्याप्त नींद लेने से दुर्बल व्यक्ति भी सूअर की तरह हृष्ट पुष्ट हो जाता है।

26. मरुभूमिरारोग्यदेशानाम् :

आरोग्यकारक देशों में मरुभूमि सर्वोत्तम है। मरुभूमि में अधिक नमी, सड़न व मक्खी मच्छर न होने से रोग कम होते हैं। आयुर्वेद में बहुत जल वाले प्रदेश को अहित देशों में सबसे बढ़कर माना है।

27. निर्देशकारित्वमातुरगुणानाम् :

रोगी व्यक्ति के गुणों में निर्देशाकारिता (वैद्य के निर्देश का पालन) सबसे बड़ा गुण है।

28. नास्तिको वर्ज्यानाम् :

महामुनि पाणिनि के अनुसार कर्मफल व इस पर आधारित पुनर्जन्म में विश्वास न करने वाला व्यक्ति नास्तिक कहलाता है (अस्तिनास्तिदिष्टं मतिः– अष्टाध्यायी–4.4.60)। किये हुए कर्म का फल भोगना पड़ता है इस सिद्धान्त में नास्तिक व्यक्ति विश्वास नहीं करता। अतः वह निर्भय होकर बुरे से बुरा काम कर सकता है। ऐसा व्यक्ति त्याज्यों (छोड़ने योग्य जनों) में सर्वोपरि है। अर्थात् बुद्धि भ्रष्ट करने वाले ऐसे नास्तिक व्यक्ति से सर्वथा दूर रहना चाहिए।

29. लौल्यं क्लेशकराणाम् :

लालच या अतिलोभ क्लेशकारणों में सबसे बढ़कर है। व्यवहार में यह विशेष रूप से देखने में आता है कि व्यक्ति लोभ के कारण संकटग्रस्त हो जाता है।

30. अव्यवसायः कालातिपत्तिहेतूनाम् :

अनिश्चय की स्थिति समय की बर्बादी करने वाला सबसे बड़ा कारण है। अर्थात् अनिश्चय की दशा में, लक्ष्य निर्धारित न होने की स्थिति में मनुष्य का अमूल्य समय व्यर्थ ही नष्ट होता रहता है।

31. **तद्विद्यसम्भाषा बुद्धिवर्धनानाम् :**

ज्ञान बढ़ाने वाले उपायों में यह सबसे बढ़कर है कि जिस विषय में ज्ञान बढ़ाना चाहें उस विषय के विशेषज्ञ से वार्तालाप किया जाये। इससे सहज व शीघ्र ही तद्विषयक ज्ञान प्राप्त होता है।

32. **आचार्यः शास्त्राधिगमहेतूनाम् :**

शास्त्रज्ञान के कारणों में आचार्य (गुरु) सबसे बढ़कर है।

33. **आयुर्वेदोऽमृतानाम् :**

जीवनदायिनी विद्या देने वालों में आयुर्वेद सर्वोत्तम है। इसके अध्ययन से हम स्वस्थ सुखी व सात्त्विक जीवन जीने की विद्या सीख लेते हैं।



ओ३म्

वर्त्तमान न्याय एवं दण्ड व्यवस्था में जोड़े जाने योग्य कुछ वैदिक-न्याय के सिद्धान्त

सत्यजित् आर्य
स्नातक, आर्ष गुरुकुल, खानपुर (नारनौल)
वर्तमान–आचार्य, ऋषि उद्यान, पुष्कर मार्ग, अजमेर

राज्य की प्रगति का कारण उचित न्याय व्यवस्था है। प्रमाणों द्वारा किसी विषय की सम्यक् परीक्षा करना न्याय कहलाता है (न्याय दर्शन–१.१ – वात्स्यायन भाष्य)। न्याय में सही–गलत के निर्णय के साथ दण्ड–व्यवस्था भी जुड़ी है। दण्ड की महत्ता बताते हुए मनुस्मृति ६.१८ में लिखा है–

दण्डः शास्ति प्रजाः सर्वा दण्ड एवाभिरक्षति।
दण्डः सुप्तेषु जागर्ति दण्डं धर्मं विदुर्बुधाः।।

अर्थात् दण्ड ही सब पर शासन करता है, दण्ड ही प्रजाओं की दुष्टों से रक्षा करता है। सोई हुई प्रजा में दण्ड ही जागता है, बुद्धिमान् लोग दण्ड को राजा का प्रमुख धर्म मानते हैं।

जहाँ समीक्षापूर्वक दिया गया दण्ड प्रजा को आनंदित करता है वहाँ असमीक्षापूर्वक दिया गया दंड प्रजा व राजा का नाश करता है।

समीक्ष्य स धृतः..........। मनु ६.१७

मनुस्मृति ७.२५ में उचित दंड को पाप नाशक कहा है-- **दण्डश्चरति पापहा।** न्याय व दंड का उद्‌देश्य कष्ट देना मात्र नहीं, अपराधी को सुधारना भी है। न्याय व दंड जितना शीघ्र मिले उतना प्रजा के लिए हितकर होता है। वैदिक साहित्य में कठोर दण्ड का विधान किया गया है। क्योंकि कम दण्ड देने पर अपराध अधिक होंगे व बहुतों को दिया गया थोड़ा–थोड़ा दण्ड कुल मिला कर अधिक हो जायेगा जबकि कठोर दण्ड व्यवस्था में अपराध कम होने से थोड़े लोगों को दिया गया अधिक–अधिक दंड भी कुल मिलाकर कम ही रहेगा। वैदिक व्यवस्था में न्याय–दंड व दया को परस्पर विपरीत नहीं माना जाता। दंड देने से समाज के प्रति तो दया है ही, अपराधी के प्रति भी दया है क्योंकि इससे वह सुधर सकता है। उचित न्याय व्यवस्था होने पर ही प्रजायें मोक्ष और व्यवहार की विद्या प्राप्त करके धार्मिक बनती हैं।

वर्त्तमान न्याय एवं दण्ड व्यवस्था में जोड़े जाने योग्य कुछ वैदिक न्याय के सिद्धान्तों का यहाँ उल्लेख करना चाहूँगा, जिनमें प्रजा का कल्याण निहित है, प्रजा का कल्याण ही प्रत्येक राज्य एवं न्याय व्यवस्था का मुख्य लक्ष्य होता है।

1. **असमान दंड व्यवस्था हो :** आज संविधान द्वारा सब नागरिकों को समान दृष्टि से देखा जाता है।

कहने–सुनने–पढ़ने में यह अच्छा भी लगता है और व्यापक दृष्टि से ठीक भी है। किन्तु व्यक्तिगत योग्यता–प्रतिष्ठा के भेद से उनके प्रति दृष्टि भेद का आना भी उचित है। जैसे– राजा, न्यायाधीश आदि को सम्मान, सुरक्षा, वेतन एवं अन्य सुविधाएं विशिष्ट दी जाती हैं ऐसा होना भी चाहिए। किन्तु दंड देते समय सबको समान दृष्टि से देखा जाना, समान अपराध के लिए समान दंड जैसा कि आज प्रचलित है– अनुचित प्रतीत होता है। सुविधा देने में तो योग्यतानुसार भेद करते हैं पर दंड देने में नहीं। प्रजा के लिये यह कल्याणकर नहीं है। वस्तुतः जिसका ज्ञान–प्रतिष्ठा–पद–योग्यता आदि अधिक हों उसे समान अपराध करने पर भी अधिक दण्ड मिलना चाहिए। जैसा कि मनुस्मृति में कहा है–

कार्षापणं भवेद्दण्ड्यो यत्रान्यः प्राकृतो जनः।
तत्र राजा भवेद्दण्ड्यः सहस्रमिति धारणा ।। **मनु० ८.३३७**

अर्थात् जिस अपराध में सामान्य मनुष्य पर एक पैसा दंड हो उसी अपराध में राजा को सहस्र पैसा दंड हो अर्थात् हजार गुणा दंड हो।

अष्टपाद्यन्तु शूद्रस्य स्तेये भवति किल्विषम्।
षोडशैव तु वैश्यस्य द्वात्रिंशत्क्षत्रियस्य च।।
ब्राह्मणस्य चतुःषष्टिः पूर्णं वापि शतं भवेत्।
द्विगुणा वा चतुःषष्टिस्तद्दोषगुणविद्धि सः।। **मनुस्मृति ८/३३७–३३८**

अर्थात् चोरी करने पर शूद्र को ८ गुणा, वैश्य को १६ गुना, क्षत्रिय को ३२ व ब्राह्मण को 64 या 100 गुना तक भी दण्ड होना चाहिए।

इसके पीछे वैदिक ऋषियों की सूक्ष्म दृष्टि थी। वे अपराध के प्रकार व उसकी मात्रा को देखने के साथ–साथ उसके द्वारा समाज पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव को देखते थे। जिसका ज्ञान व प्रतिष्ठा अधिक होती है उसके द्वारा किया गया समान अपराध भी अधिक दुष्प्रभाव देता है जैसे विद्यालय में चपरासी व प्रधानाध्यापक समान अपराध करें तो छात्रों व समाज पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव में बहुत अंतर रहता है।

झूठी साक्षी देने वालों को दिए जाने वाले दंड में भेद रखा गया है–

लोभात्सहस्रं..................। **मनु. ८/१२०–१२१**

बालकपन से मिथ्यासाक्षी दाता को दिया दंड १ मानें तो मोह अज्ञानता से मिथ्यासाक्षीदाता को दो गुना, भय से– ४ गुना मित्रता से– ८ गुना, लोभ से– १० गुना, कामना से– १६ गुणा क्रोध से– ३० गुणा दंड देने का विधान किया है।

यह भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि दण्ड का प्रभाव किस पर कितना आ रहा है, तदनुसार न्यूनाधिक दण्ड हो।

2. **अपराधी को बचाने वालों को भी दंड हो :** जनता का अहित करने से जैसे अपराधी दंडनीय है

उसी प्रकार अपराधी को बचाने वाला भी दंडनीय है।

पूर्व वर्णित मिथ्यासाक्षीदाता को दंड देना इसी बात की ओर संकेत करता है। मनुस्मृति ८.१८ में इसे व्यापक रूप से कहा है–

पादोऽधर्मस्य कर्त्तारं पादः साक्षिणमृच्छति।
पादः सभासदः सर्वान्पादो राजानमृच्छति।।

अर्थात् अधर्म का एक भाग यदि अपराधी को लगता है, वहीं एक भाग न्याय सभा के मिथ्यानिर्णयदाता सभासदों को व एक भाग राजा को।

इस उद्धरण के आधार पर मैं कहना चाहता हूँ कि अपराधी को बचाने का प्रयास करने वाले वकील को भी दण्ड देना चाहिए। आज की न्याय व्यवस्था में अपराधी को बचाने वाले न्यायाधीश को तो दण्ड दिया जा सकता है, किन्तु वकील को नहीं, क्योंकि वे मानते हैं कि निर्णय होने से पूर्व तक कानून की दृष्टि में सब अपराधी भी निरपराध हैं, एवं वकील ने यदि उसे बचाने का प्रयास किया तो वह अपराधी को बचाने का प्रयास नहीं रहा, अतः वकील अदण्ड्य है।

वास्तविकता यह है कि अपने मुवक्किल के अपराध को अधिकांश वकील जानते हैं, ऐसे में उन्हें अपराधी को बचाने के प्रयास में दंड मिलना चाहिए। वकालात उनका पेशा है, यह तर्क देकर उन्हें दंड से दूर नहीं रखा जा सकता। राज्य व उसके सब व्यक्तियों का उद्देश्य प्रजा का कल्याण करना है, यदि वकील के अपराधी को बचाने के प्रयास से समाज का अकल्याण होता है तो वकील दंडनीय है।

यदि वकील अपराधियों का केस लेना बंद कर दे तो, अपराधियों का अपराध करने का साहस बहुत कम हो जायेगा। अच्छा वकील करके मैं बच जाऊंगा, यह भावना मन में आने पर न्याय व दंड का भय कम हो जाता है, फलतः व्यक्ति की अपराध में प्रवृत्ति हो जाती है। वकीलों को भी दंड मिलने लगे तो समाज में अपराध बहुत कम हो जायेगें।

3. **संदेह का लाभ देकर अपराधी को न छोड़ा जाये :** आज की मान्यता है कि भले ही नौ अपराधी छूट जायें पर एक निरपराध को दंड नहीं होना चाहिए। कहने सुनैने पढ़ने में यह बात अच्छी लगती है, किन्तु इसको लेकर चलने से व्यवहार में प्रजा का बहुत अकल्याण हो रहा है। इस सिद्धान्त को लेकर चलने से जितने निरपराध छूटते हैं उससे कई गुना अधिक अपराधी छूटते हैं, यह आप जानते हैं। ऐसा होना समाज के लिए अधिक हानिकर है, बजाय इसके कि अपराधी एक भी न छूटे भले ही एक दो निरपराधों को दंड हो जाये।

यदि नौ अपराधियों को छोड़कर हम एक निरपराध को बचा भी लेते हैं तो ऐसे में उन ९ अपराधियों से पीड़ित हुए व्यक्तियों के प्रति हम क्या व्यवहार कर रहे हैं? उन निरपराधों को अपराधियों ने तो पीड़ित किया ही, ऐसा न्याय करके न्याय–व्यवस्था व राज्य भी उन्हें भय युक्त करके और मानसिक पीड़ा देकर उनका अकल्याण कर रहे हैं।

निरपराध को बचाना यदि इतना मुख्य माना जाये कि अपराधी भी छूट जायें तो यह सिद्धान्त सेना व पुलिस पर भी क्यों नहीं लगाते? उन्हें भी कहा जाये कि भले ही आतंकवादी व अपराधी पकड़ में न आयें पर तुम अपनी हानि मत करना, अपनी जान मत गंवाना (क्योंकि उस स्थिति में सेना–पुलिस का जवान भी तो निरपराध होता है)।

यहाँ मेरा भाव यह नहीं है कि निरपराधों को न बचावें, उन्हे तो बचाना ही है। पर माननीय सीमाओं के कारण यदि कभी संदिग्धता हो तो वहां निर्णय लेते समय 'अपराधी न छूटने पाये' ऐसी दृष्टि रखना उचित है व 'निरपराध को दण्ड न दो' ऐसी दृष्टि रखना अनुचित है।

ऋग्वेद ४.१७.१३ – **क्षियन्तं त्वमक्षियन्तं...............**। इसका प्रमाण है। इसका भावार्थ लिखते हुए महर्षि दयानंद लिखते हैं– हे राजन्! जो अपराध करे उसे तू दण्ड के बिना मत छोड़।

4. **सत्यवादी धर्मात्मा का सत्कार भी न्याय/राज व्यवस्था व प्रजा का उद्देश्य होना चाहिए :**

समिन्द्र गर्दभं मृण...............। ऋ. १.१६.५

भावार्थ– जो इन न्यायाधीशों के शाश्वत धर्म का सदैव आश्रयण करें, उनका हम निंरतर सम्मान करें।

ऋ.६.२०.४ – **शतैरप्रदन् पणयः.........**। का भावार्थ लिखते हुए महर्षि दयानंद कहते है हे मनुष्यों! जो धर्म के मार्ग को छोड़कर उल्टे मार्ग पर चलते हैं, उन्हें राजा नित्य दण्ड देवे और जो दसों इन्द्रियों से अधर्म को त्याग कर धर्म का आचरण करते हैं, उनका निरंतर सत्कार करो।

5. **कारागार व्यवस्था– ऋ. १.११६.१६ का अर्थ करते हुए महर्षि दयानंद लिखते हैं :** 'सभा सहित राजा हिंसक, चोर और लम्पट मनुष्यों को कारागृह में अंध सा बनाकर तथा उपदेश और व्यावहारिक शिक्षा के द्वारा उन्हें धार्मिक बनाकर धर्म और विद्या के प्रेमी बनावे तथा पथ्य एवं औषधि प्रदान के द्वारा निरोग करे।

यहाँ शिक्षा–स्वास्थ्य आदि की उचित व्यवस्था अपराधियों के लिए भी हो, यह निर्देश दिया है, मानव का मानव के रूप में सम्मान रखा है।

6. **अपराधी सुधार का एक और तरीका :** मनुस्मृति ७.१२३ – **राज्ञो हि रक्षाधिकृताः** का अर्थ सत्यार्थ–प्रकाश में लिखते हुए कहते हैं– राजा जिनको प्रजा की रक्षा का अधिकार देवे वे धार्मिक सुपरीक्षित विद्वान् हों, उनके अधीन प्रायः शठ और पर पदार्थ हरने वाले चोर–डाकुओं को भी नौकर रख के उनको दुष्ट कर्म से बचाने के लिए राज के नौकर करके उन्हीं रक्षा करने वाले विद्वानों के स्वाधीन करके उनके उनसे इस प्रजा की रक्षा यथावत् करें।

7. **कर्त्तव्य पालन न करने वाले सैनिकों को अच्छी प्रकार दंड :**

यज०– सहसा जातान् प्रणुदा...............।

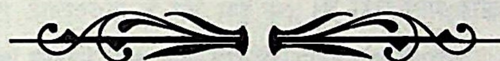
भावर्थ– जो राजकर्मचारी शत्रुओं के निवारण में यथाशक्ति यत्न नहीं करते हैं उन्हें अच्छी प्रकार दण्ड देना चाहिए। (महर्षि दयानंद)

8. **कुशिक्षा देने वालों को भी दंड : ऋ० ५.४२.१० य ओहते रक्षसो...................**। भावार्थ हे राजा आदि

लोगों! जो कुशिक्षा के द्वारा मनुष्यों को दोषयुक्त करते हैं और निंदा तथा विषयासक्ति में प्रवृत्त करते हैं, उनको आप लोग प्रचुर दण्ड दें।

यहाँ बौद्धिक–वैचारिक हानि करने वालों को भी दंड देने को कहा है। यहाँ विचारों को स्वतंत्रतापूर्वक कहने के अधिकार को कुछ सीमित किया गया है– समाज कल्याण को दृष्टि में रखते हुए। विषयाशक्ति बढ़ाने वालों को भी दंडनीय माना है, जैसे आज सिनेमा, टी.वी. चैनल, अश्लील पत्र पत्रिकाएं व भौतिकवादी विज्ञापन आ रहे हैं, ये समाज का अहित कर रहे हैं इन्हें देने वाले दण्डनीय हैं।

9. **ईश्वर का आश्रय लेकर न्याय व्यवस्था :** इससे दो अभिप्राय लिए जाते हैं। पहला– जैसा ईश्वर सही गलत का सम्यक् निर्णय करके उचित दंड देता है, वैसा ही हम भी करें। दूसरा– अल्पज्ञता व अन्य माननीय सीमाओं के कारण न्यून या अधिक दंड दे दिया जाता है ऐसी स्थितियों में संशययुक्त होकर निर्णय से विरत न हों, वरन् यह मानें कि न्यूनाधिक दंड की क्षतिपूर्ति ईश्वर अपनी न्याय व्यवस्था से कर देगा।



पातंजल योगदर्शन में मन



स्वामी विष्वङ्परिव्राजक

योग मनुष्य जीवन का एक अभिन्न अंग है। योग के माध्यम से ही मनुष्य अपने जीवन के सर्वोत्कृष्ट लक्ष्य व प्रयोजन की सिद्धि कर सकता है अर्थात् मनुष्य अपने जीवन में सम्पूर्ण दुःखों (आध्यात्मिक, आधिभौतिक, आधिदैविक त्रिविध तापों) से छूट कर नित्य, शाश्वत परान्तकालीन अलौकिक दुःखसंमिश्रण से रहित ईश्वरीय आनन्द (मुक्ति सुख) को प्राप्त कर सकता है। प्रायः मनुष्य इस अत्युत्तम लक्ष्य को न जानने के कारण तदनुरूप पुरुषार्थ नहीं कर पा रहा है। उचित मार्गदर्शन न मिलने के कारण योग का वास्तविक स्वरूप मानव मात्र को विदित नहीं हो पा रहा है।

मनुष्य योग के माध्यम से ही जीवन में कृतकृत्य हो सकता है। योग का मुख्य अर्थ होता है समाधि व ईश्वर साक्षात्कार। वेद में स्पष्ट कहा है कि-

'तमेव विदित्वाऽतिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय'। (यजु. ३१/१८)

अर्थात्- ईश्वर के जाने (साक्षात्कार किये) बिना मनुष्य मृत्यु दुःख से छूट नहीं सकता। यह ईश्वर-साक्षात्कार योग मार्ग से हो सकता है और कोई मार्ग नहीं है।

योगदर्शन में मन का महत्त्व :- सम्पूर्ण योगदर्शन में मन की एक विशेष भूमिका है अर्थात् योगदर्शन का आधार स्तम्भ मन है। यदि आधार स्तम्भ को ही हटाया जाये, तो उस योगदर्शन का अस्तित्त्व ही धूमिल हो जाये। क्योंकि मन के आश्रय से ही योगदर्शन, योग का प्रतिपादन करता है। योगदर्शन में लिखा है।

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' (१/२)

चित्त= मन की वृत्तियों को रोकना योग है। इस योग सूत्र में मन को योग का आधार स्तम्भ स्वीकार किया है। योगदर्शन के भाष्यकार महर्षि वेद व्यास जी ने मन को योग का आधार स्तम्भ स्वीकार करते हुए कहा है-

'चित्तनदी नामोभयतोवाहिनी वहति कल्याणाय वहति पापाय च' (१/१२ व्यासभाष्यम्)

अर्थात्- मन एक विशाल नदी के रूप में बह रहा है। यदि उसके प्रवाह को सत्य, न्याय, धर्म, विवेक, वैराग्य अभ्यास की ओर कर दिया जाये, तो वह बहाव सुख, शान्ति, निर्भयता, स्वतंत्रता का कारण बन कर कल्याणदायी बनेगा यदि उसके प्रवाह को असत्य, अन्याय, अर्धम, अविवेक, अवैराग्य, अनभ्यास की ओर कर दिया जाये, तो वह बहाव दुःख, अशान्ति, भय परतन्त्रता का कारण बन कर पापवाही बन जायेगा। मन ही अपवर्ग का कारण है और मन ही भोग=बन्धन का कारण है। इस तथ्य को वेद व्यास जी लिखते हैं कि-

'तावेतौ भोगापवर्गौ बुद्धिकृतौ बुद्धावेव वर्तमानौ कथं पुरुषे व्यपदिश्येते.......
बुद्धेरेव पुरुषार्थापरिसमाप्तिर्बन्धस्तदर्थावसानो मोक्ष इति' (२/१८ व्यासभाष्यम्)

इस व्यास भाष्य में स्पष्ट रूप से बन्ध व मोक्ष को बुद्धिकृत= मनकृत बताया गया है। बुद्धि व मन को योगदर्शन में अभेद रूप से स्वीकार किया गया है। इस का प्रतिपादन आगे होगा।

वेद में भी योग का मूलाधार मन को ही प्रस्तुत किया है, यथा-

युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्त्वाय सविता धियः।

अग्नेर्ज्योतिर्निचाय्य पृथिव्या अध्याभरत्॥ (यजु. ११.१)

अर्थात्- 'योग करने वाले मनुष्य तत्त्व अर्थात् ब्रह्मज्ञान के लिए जब अपने मन को पहले परमेश्वर में युक्त करते हैं तब परमेश्वर उनकी बुद्धि को अपनी कृपा से अपने में युक्त कर लेता है, फिर वे परमेश्वर के प्रकाश को निश्चय करके यथावत् धारण करते हैं पृथिवी के बीच में योगी का यही प्रसिद्ध लक्षण है।'

(ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका उपासनाविषय- ऋषि दयानन्द सरस्वती)

'युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितुः सवे। स्वर्ग्याय शक्त्या'॥ (यजु. ११.२)

'युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः। वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्मही देवस्य सवितुः परिष्टुतिः॥' (यजु. ११.४)

इन वेद मंत्रों में भी मन को योग का आधारस्तम्भ बताया गया है। उपरोक्त प्रमाणों से सिद्ध होता है कि योग दर्शन में मन को बहुत बड़ा महत्त्व दिया गया है। गीताकार ने भी यौगिक जीवन में मन को महत्त्व दिया है। यथा-

'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।'

लोक में भी एक कहावत है **'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'।**

मन का स्वरूप :- योगदर्शन के अनुसार 'योग' को साध के मनुष्य अपना जीवन धन्य करना चाहता है, तो उसके लिए यह जानना अत्यन्त आवश्यक है कि मन क्या है? अर्थात् मन का स्वरूप क्या है? क्योंकि मन के स्वरूप को जानने से 'योग' को सरलता से सम्पन्न किया जा सकता है।

यदि कोई योग-साधक मन को चेतन माने, मन को ही साधक= साधने वाला माने, तो योग को सिद्ध करना अत्यन्त असम्भव हो जाये। और यदि कोई मन को जड़ पदार्थ माने, मन को साधन माने, स्वयं जीवात्मा को साधक= साधने वाला माने, तो योग को सिद्ध करना बहुत सरल हो जायेगा। दूसरी बात को ही मानने से योग सिद्ध हो जाये और पहली बात को मानने से न हो जाये, इसमें क्या विशेष बात है। दूसरी बात में विशेष यह है कि जो वस्तु जैसी है उसे वैसे ही जानकर, मानकर व स्वीकार करके तदनुरूप व्यवहार करने से सफलता मिलती है। इससे विपरीत विफलता मिलती है।

क्या फिर मन वास्तव में जड़ है? हाँ, वास्तव में जड़ ही है। मन एक कार्य वस्तु है। जगत् जिन मूल उपादान कारणों से बना है, उन्हीं मूल उपादान (सत्त्व, रज व तम) कारणों से मन भी बना है। योगदर्शन में मन को प्राकृतिक कार्य वस्तु स्वीकार किया गया है। यथा-

'चित्तं हि प्रख्याप्रवृत्तिस्थितिशीलत्वात् त्रिगुणम्' (१.२ व्यासभाष्यम्)

मन प्रकाशशील सत्त्व, क्रियाशील रज व स्थितिशील तम से बनने के कारण त्रिगुण (सत्त्व, रज व तम) गुण वाला है। प्रकाशक्रियास्थितिशीलता सत्त्व, रज व तम के ही हैं। इस बात को महर्षि वेद व्यास जी ने स्पष्ट करते हुए लिखा है-

'प्रकाशशीलं सत्त्वम्। क्रियाशीलं रजः। स्थितिशीलं तम इति' (२/१८ व्यासभाष्यम्)

योगदर्शन के साधनपाद में

'विशेषाविशेषलिंगमात्रालिंगानि गुणपर्वाणि' (२/१९)

सूत्र का भाष्य करते हुए व्यास देव जी ने स्पष्ट किया है कि-

'तत्राऽऽकाशवाय्वग्न्युदकभूमयो......... एकादशं मनः सर्वार्थम्,

इत्येतान्यस्मितालक्षणस्याविशेषस्य विशेषः गुणानामेष षोडशको विशेषपरिणामः।

(२/१९ व्यासभाष्यम्)

आकाश, वायु, अग्नि आदि पञ्चमहाभूत, शब्दतन्मात्रादि पञ्चतन्मात्राएँ, श्रोत्रादि ज्ञानेन्द्रियाँ वाणी आदि कर्मेन्द्रियाँ तथा ग्यारहवाँ मन जो सब के साथ सम्पर्क रखता है, ये ग्यारह अस्मिता लक्षण वाले अहंकार अविशेष के विशेष परिणाम हैं। ये सत्त्वादि गुणों व १६ पदार्थ विशेष परिणाम हैं।

इस उपरोक्त उत्पत्ति प्रकरण से स्पष्ट होता है कि मन सत्त्व, रज व तम का विकार (=प्राकृतिक कार्य पदार्थ) है। अतः मन जड़ पदार्थ ही है।

मन के दो प्रकार के धर्म : **'चित्तस्य द्वये धर्मा परिदृष्टाश्चापरिदृष्टाश्च। तत्र प्रत्ययात्मकाः परिदृष्टा वस्तुमात्रात्मका अपरिदृष्टाः। ते च सप्तैव भवन्त्यनुमानेन प्रापितवस्तुमात्रसद्भावाः।' 'निरोधधर्मसंस्काराः परिणामोऽथ जीवनम्। चेष्टा शक्तिश्च चित्तस्य धर्मा दर्शनवर्जिताः॥'** (३/१५ व्यास.) मन के दो प्रकार के धर्म हैं एक परिदृष्ट=**प्रत्यक्ष**, दूसरे अपरिदृष्ट= **परोक्ष**। उनमें प्रत्ययात्मक=ज्ञान कराने वाली प्रमाणादि मन की वृत्तियाँ परिदृष्ट=प्रत्यक्ष और जो मन में स्वरूप से ही स्थित धर्म होते हैं, वे अपरिदृष्ट=परोक्ष हैं, जिन्हें अनुमानादि से जाना जाता है। वे अपरिदृष्ट सात ही होते हैं-

१. निरोध धर्म : असम्प्रज्ञात समाधि में मन की वृत्तियों का निरोध होने पर संस्कारमात्र शेष रहते हैं।
२. धर्म : धर्म व अधर्म इन का फल शुभाशुभ होता है।
३. संस्कार : मनुष्य जो कुछ कर्म करता है, उसके संस्कार मन में स्थित होते हैं।
४. परिमाण : मन प्रकृति का विकार होने से त्रिगुणात्मक है। जैसा कि कहा है **'चलं च गुणवृत्तम्'**।
५. जीवन : शरीर को धारण करने का प्रयत्नविशेष मन के सहय से चलता रहता है।
६. चेष्टा : शारीरिक चेष्टा=क्रिया विशेष में मन का सहयोग अत्यावश्यक है।
७. शक्ति : मन के सबल होने पर ही अधिक कार्य होते हैं। मन का स्वरूप त्रिगुणात्मक होते हुए भी सत्त्वगुण प्रधान है **'प्रख्यारूपं हि चित्तसत्त्वम्'** (१/२ व्यासभाष्यम्) सत्त्वगुण प्रधान मन को सत्त्वगुण प्रधान बनाये रखने का लिए घनघोर पुरुषार्थ की अपेक्षा रहती है। अन्यथा-

'रजस्तमोभ्यां संसृष्टमैश्वर्यविषयप्रियं भवति। तदेव तमसाऽनुविद्धमधर्माज्ञानावैराग्यानैश्वर्योपगं भवति।' (१/२ व्यासभाष्यम्)

मन का स्वभाव चञ्चल है अर्थात् परिवर्तनशील है। क्योंकि प्रत्येक त्रिगुणात्मक वस्तु को योगदर्शन में परिवर्तनशील स्वीकार किया है और वह परिवर्तन भी धर्मादिनिमित्त से होता है। यथा- **'चलं च गुणवृत्तमिति धर्मादिनिमित्तापेक्षम्'** (४/१५ व्यासभाष्यम्)

मन की अवस्थाएँ :- जैसा कि मन के महत्त्व में संकेत किया था कि मन ही मुक्ति का कारण है, मन ही बन्धन का कारण है। मननामक वस्तु एक ही है, अनेक (जैसा कि लोक में चेतन मन, अवचेतन मन इत्यादि) नहीं हैं। यदि मन एक ही है, तो वही बन्धन का कारण और वही मुक्ति का कारण कैसे? इसका समाधान मन

की अवस्थाओं से हो जाता है। अर्थात् मन एक होते हुए भी उसकी अनेक क्षमताएँ हैं। उन्हीं क्षमताओं को योगदर्शन में अवस्थाओं के रूप में वर्णन किया है। वे अवस्थाएँ पाँच प्रकार की हैं।

'क्षिप्तं मूढं विक्षिप्तमेकाग्रं निरुद्धमिति चित्तभूमयः'

१. **क्षिप्तम् :** इस अवस्था में मन अति चञ्चल होता है। क्षिप्तावस्था में रजोगुण अधिक उभरा हुआ होता है। सत्त्वगुण व तमोगुण दबे हुए रहते हैं।

२. **मूढम् :** इस अवस्था में मन आलस्य से युक्त, तन्द्रा युक्त रहता है। सत्त्वगुण, रजोगुण दबे रहते हैं।

३. **विक्षिप्तम् :** इस अवस्था में मन में एकाग्रता उत्पन्न होती रहती है और भंग भी होती रहती है। सत्त्वगुण के साथ-साथ बीच-बीच में रजोगुण भी उभरता रहता है। इस कारण मन पूर्ण एकाग्र नहीं हो पाता है। तमोगुण दबा हुआ रहता है।

४. **एकाग्रम् :** एक ही विषय में मन का लगा रहना, एकाग्रता की स्थिति बनी रहे बीच में भंग न हो जाये। इस स्थिति में सत्त्वगुण ही उभरा रहता है। रजोगुण व तमोगुण दबे रहते हैं।

५. **निरुद्धम् :** इस अवस्था में ईश्वर का साक्षात्कार होता है। मन शान्त, निर्मल-पवित्र होता है।

उपरोक्त मन की अवस्थाओं में से योग साधक पुरुषार्थ व ज्ञान- विज्ञान से युक्त होकर उत्कृष्ट निरुद्ध अवस्था को ही उद्बुद्ध रख कर समाधि=योग लगा कर मुक्ति में चला जाता है। और यदि वही मनुष्य आलस्य, प्रमाद, अज्ञानतादि दोषों के कारण क्षिप्त, मूढ़ व विक्षिप्त अवस्थाओं को उद्बुद्ध रखे, तो बन्धन में फंसा रहता है।

मन की वृत्तियाँ : मन क्रियाशील रहता है= व्यापार करता रहता है। मन की इस क्रियाशीलता या व्यापार को योगदर्शन में वृत्ति शब्द से कथन किया है। मन की पाँच वृत्तियां कही गई हैं। इन पाँच वृत्तियों में से मथ्या ज्ञान से सम्बन्धित वृत्तियों को छोड़कर बाकी वृत्तियों को व्यवहार काल में करना चाहिए। परन्तु ईश्वर साक्षात्कार करके मुक्ति सुख भोगने के लिए इन पाँचों प्रकार की वृत्तियों को रोक कर मन की निरुद्धावस्था में पहुँचना होता है। उस स्थिति में लक्ष्य की सिद्धि होती है। अतः मोक्ष प्राप्ति के लिए पाँचों वृत्तियों को बाधक माना है। इस कारण इन्हें क्लिष्ट शब्द से कथन किया है। साथ ही इन्हें लोक व्यवहार के लिए साधक माना है। अतः इन्हें अक्लिष्ट शब्द के कथन किया है।

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः। (१/५)

पाँच प्रकार की वृत्तियाँ ये हैं : प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा व स्मृति।

इन पाँचों की परिभाषाएँ इस प्रकार हैं :

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि।
विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्।
शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः।
अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा।
अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः। (१/७-११)

योगदर्शन के मन, बुद्धि व चित्त में अभेद : योगदर्शन में मन, बुद्धि व चित्त को एक ही तत्त्व के पर्यायवाची

शब्दों के रूप में स्वीकार किया गया है।

मन व बुद्धि में अभेद का निरूपण : यहाँ पर बुद्धि से महत्त्व का ग्रहण नहीं है, जो अध्यवसाय= निर्णय करने वाला तत्त्व है।

बुध्यते अनया बुद्धि : अर्थात् जिसके द्वारा ज्ञान होता है वह बुद्धि है, जो मन का पर्यायवाची शब्द मात्र है।

'अविद्यादयः क्लेशाः कुशलाकुशलानि कर्माणि
तत्फलं विपाकः तदनुगुणा वासना आशयाः।
ते च मनसि वर्तमानाः पुरुषे व्यपदिश्यन्ते'। (१/२४ व्यासभाष्यम्)

इस व्यासभाष्य में स्पष्ट रूप से अविद्यादि क्लेश व कर्मवासनाओं का मन में रहना स्वीकार किया है। बन्धनरूपी भोग मन में रहता है।

ठीक इसी प्रकार अन्यत्र कहा है कि–

तावतौ भौगापवर्गौ बुद्धिकृतौ बुद्धावेव वर्तमानौ कथं पुरुषे व्यपदिश्येते इति।
एतेन ग्रहणधारणोहापोहतत्त्वज्ञानाभिनिवेशा बुद्धौ वर्तमानाः पुरुषेऽध्यारोपितसद्भावाः।

(२/१८ व्यासभाष्यम्)

इस भाष्य में अविद्यादि क्लेशों को बुद्धि में रहने वाला स्वीकार किया है। यहाँ उपरोक्त दोनों स्थलों में विरोध न हो कर मन व बुद्धि को एक मान कर कहा है–

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसंग स्मृतिसंकरश्च। (४-२१)

मन व चित्त में अभेद का निरूपण : योगदर्शनकार महर्षि पतञ्जलि जी ने और व्याभाष्यकार महर्षि वेदव्यास जी ने मन व चित्त को अभेद एक ही तत्त्व के रूप में स्वीकार करते हुए सूत्रों व भाष्यों में कहीं मन का व कहीं चित्त का कथन किया है।

महर्षि पतञ्जलि के सूत्रों में :

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' (१/२)
देशबन्धश्चित्तस्य धारणा। (३/१)
विषयवती वा प्रकृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी। (१/३५)
धारणासु च योग्यता मनसः। (२/५३)
महर्षि वेदव्यास जी के व्यासभाष्य :-
'प्रसन्नं मे मनः प्रज्ञां मे विशारदीकरोति।'
'स्त्यानं मे मनो भ्रमत्यनवस्थितम्।'
'क्लान्तं मे चित्तम्' (१/१० व्यासभाष्यम्)
'ते च मनसि वर्तमानाः' (१/२४ व्यासभाष्यम्)
'मनसः स्थितिं संपादयेत्।' (१/३४ व्यासभाष्यम्)
'मनसः स्थितिनिबन्धनीत्यनुवर्तते' इत्युक्त्वा

'चित्तं स्थितिपदं लभत इति' उक्तम् (१/३६ व्यासभाष्यम्)

'लोलीभूतस्य मनसो' (३/३८ व्यासभाष्यम्)

'मनो हि मन्तव्येन...........तदेतच्चित्रमेव' (४/२३ व्यासभाष्यम्)

योगदर्शन में तत्त्वों की उत्पत्ति प्रकरण में २३ पदार्थों की उत्पत्ति दर्शायी है। उनमें **'एकादशं मनः सर्वार्थम्'** (२/१६ व्यासभाष्यम्) कहा है अर्थात् मन को ही ग्रहण किया है। यदि चित्त अलग तत्त्व होता, तो ग्रहण करते, पर नहीं किया गया। इससे स्पष्ट होता है, मन व चित्त एक ही तत्त्व है।

सूत्रकार ने सूत्र में **'चित्तं सर्वार्थम्'** (४/२३) कहा है। और भाष्यकार ने **'मनः सर्वार्थम्'** (१/१९ व्यासभाष्यम्) कहा है। अतः मन व चित्त में अभेद है।

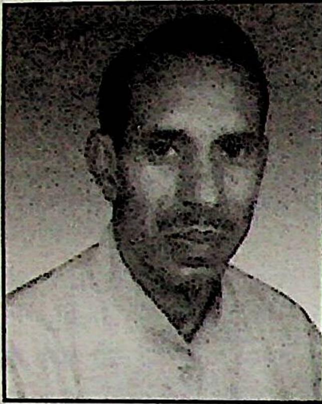
मनोनियन्त्रण की उपलब्धियाँ : योगदर्शन के अनुसार मन के महत्त्व को, मन के स्वरूप (जड़तादि) को, मन की अवस्थाओं, मन की वृत्तियों तथा मन, बुद्धि व चित्त के अभेदत्त्व को जनकर मनुष्य पूर्णानन्द को पाने के लिए निश्चित रूप से मनोनियन्त्रण करने का यत्न करता है, तो उस यत्न के अनुरूप विशेष उपलब्धियाँ प्राप्त होती हैं। वे उपलब्धियाँ कुछ इस प्रकार हैं :

१. मन पवित्र-निर्मल-शुद्ध हो जाता है, जिससे अज्ञान का विनाश और ज्ञान की वृद्धि होती है।
२. मन की क्षमता का पूरा-पूरा उपयोग होने से शीघ्र प्रगति होती है।
३. इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार प्राप्त होता है, जिससे **'भद्रंकर्णेभिः श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः'** के अनुरूप उचित व्यवहार होता है।
४. विवेक, वैराग्य से युक्त हो कर कुशलता के साथ संपूर्ण कार्यों का संपादन होता है, जिससे किसी भी कार्य में बिगाड़ नहीं होता है।
५. जैसे स्वयं सुख चाहता, दुःख नहीं चाहता वैसा दूसरों का भी स्वीकार करता है, जिससे व्यवहार काल में अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह का पूर्ण पालन करता है।
६. स्वार्थवृत्ति को छोड़ कर परोपकार की भावना उत्पन्न कर **'मित्रस्य चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे'** से युक्त होता है।
७. मनोनियन्त्रण से सर्वोत्कृष्ट उपलब्धि यह है कि मनुष्य ईश्वर साक्षात्कार करके संपूर्ण दुःखों से छूट कर नित्यानंद मोक्ष सुख को पा लेता है।

ऋषि उद्यान, पुष्कर मार्ग, अजमेर, राजस्थान



समधी की 'बैटिंग'



लेखकः डॉ. बलवन्त सिंह शास्त्री
(आचार्य मेधाव्रत) मो. – 9414790924
स्नातक, आर्ष गुरुकुल, खानपुर (नारनौल)
वर्तमान–संस्कृत अध्यापक, बंहरोड़ (अलवर)

(यह लेख भारत माता के महान् सपूत, योग ऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज के पावन श्रीचरणों में सादर समर्पित है)

मैं अध्ययन–अध्यापन जगत् का जन्तु हूँ। फिर भी इष्ट मित्रों के विशेष आग्रह के कारण कभी–कभी कर्मकाण्ड सम्बन्धी संस्कार सम्पन्न कराने के लिए पुरोहित के रूप में जाना पड़ जाता है। संस्कारों में सबसे बड़ा विवाह–संस्कार है। 'विवाह' का तात्पर्य विशेष प्रकार के कर्त्तव्यों का वहन करना है। ऐसे कर्त्तव्य जिनका सम्बन्ध समाज के भौतिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक अस्तित्व से जुड़ा है। विवाह जीवन का एक खड़ा मोड़ है। इस मोड़ से आगे का सफर दुर्गम घाटियों व बीहड़ जंगलों से होकर गुजरता है। अतः इसमें सफल होने के लिए प्रशिक्षण की आवश्यकता है। इस प्रशिक्षण के कारण ही 'मण्डप' सजाया जाता है।

मण्डप में अग्निदेव की साक्षी में वेद मन्त्रों के माध्यम से वर–वधू को प्रशिक्षित किया जाता है। ऋषियों द्वारा प्रदत्त यह प्रशिक्षण–कार्यक्रम भारतीय संस्कृति के लिए वरदान स्वरूप है। विवाह एक पवित्र बन्धन है, जिसे मण्डप पर परिपुष्ट व पंजीकृत किया जाता है। वेद मन्त्र तो इसे 'मेल' की संज्ञा देता है। मेल भी दो नदियों के पानी के समान। 'समञ्जन्तु विश्वे देवाः समापो हृदयानि नौ'। दो नदियों के पानी का मिश्रण हो जाने पर दुनियाँ का कोई भी यन्त्र उन्हें अलग–अलग नहीं कर सकता। इस प्रकार वेद के मतानुसार 'विवाह' दो पवित्र हृदयों का स्थायी मिलन है।

इस मनोरम मिलन के अवसर पर सबका हर्षित होना स्वाभाविक है। हर्ष के इस उत्सव पर कुछ 'चटपटी' बातें होना भी स्वाभाविक हैं। परन्तु चटपटी के साथ कुछ 'अटपटी' बातें भी होने लगे तो फिर 'खटपटी' होना भी स्वाभाविक है। रिश्ता होते ही लड़का–लड़की के पिता महोदय एक दूसरे के 'समधी' होने की प्रतिज्ञा करते हैं। जिसका अर्थ है– "हम दोनों पूरी तरह 'सम"= बराबर (एक समान) 'धी' = विचार वाले हो गये हैं। परन्तु रिश्ते के तुरन्त बाद वर पक्ष के समधी के विचारों में भारी उथल–पुथल होने लगी है। इसकी सोयी हुई जन्म–जन्मान्तर की लक्ष्मी की भूख जाग उठी है। इस प्रकार यह समधी से 'विषमधी' बन बैठा है। इसने अपना मोबाइल फोन उठाया और वधू–पक्ष से 'गोद–भराई' नामक एक दिवसीय मैच की पहल कर दी। मैच की तैयारी न होने पर भी वधू–टीम को अपनी नाक रखने के लिए पहल स्वीकार करनी पड़ी। अब वर–टीम के कप्तान समधी ने जमकर बैटिंग करने की ठान ली। मैच

शुरू हुआ। वर–टीम कप्तान अपना 'लालच' का बल्ला लेकर वधू–टीम के पिच पर उतरा और धूंआँधार बैटिंग करके दो घण्टे के मैच में ही नाबाद बीस हजार रन बटोर डाले। वधू–टीम के रोंगटे खड़े होना स्वाभाविक था। इस प्रकार गोद–भराई के नाम पर 'जेब–भराई' का खेल खेलकर बैट्समैन समधी अपने घर आ गया। विचार किया 'वधू–पक्ष का पिच बैटिंग के लिए अनुकूल नहीं है। अगला मैंच अपने ही पिच पर रखूंगा। दूसरे वन–डे मैच का दिन निश्चित किया गया। मैंच का नाम 'लग्न' रखा गया। अब बैट्समैन समधी को लगन की ही लगन लगी है।

यह अपनी बल्ले–बल्ले करने के लिए अपने लालच के बल्ले को तेल पिलाने लगा। मैच का दिन आ गया। वधू–टीम काँपती हुई फिल्डिंग के लिए पिच पर आयी। बैट्समैन समधी ओपनर के रूप में उतरा। मैच शुरू हुआ। इस धुरन्धर बल्लेबाज ने ऐसा करिश्मा दिखाया कि एक घण्टे के मैच में ही पाँच लाख रनों का स्कोर खड़ाकर दिया, और 'नोट–आउट' रहा। इस मैच ने तो वधू–टीम की कमर ही तोड़ डाली। खैर! जो होना था सो हो गया। दो मैच बैट्समैन समधी जीत चुका है। 'दहेज–ट्राफी' वर–टीम के कब्जे में आ चुकी है। अब तीसरा फाईनल मैच तो औपचारिकता मात्र रह गया है। परन्तु दूध का जला छाछ को भी फूंक मार–मार कर पीता है। वधू–टीम ने विचार किया कि 'विवाह–संस्कार' के लिए डॉ. बलवन्त शास्त्री को एम्पायर के रूप में बुला लिया जावे तो अच्छा रहेगा। उसके उपदेशों से इस खतरनाक बल्लेबाज की नाजायज बैटिंग पर लगाम लग सकती है। इधर बैट्समैन समधी ने विचार किया– "फाईनल मैच में रन बनने की सम्भावना बहुत कम है। अतः अपने बूढ़े पिता को ही बैटिंग सौंप दूँगा। यह भी तो अपने समय का खूंखार बल्लेबाज रहा है। बूढ़ा है तो क्या, धीरे–धीरे दो–चार हजार रन तो बना ही लेगा।" विवाह–संस्कार का दिवस आया। मुझे भी बुलाया गया। बूढ़ा बैट्समैन पिच पर उतरा। चार घण्टे का समय बीत गया, परन्तु पुराना खिलाड़ी एक भी रन नहीं बना सका। मैच के सभी ओवर समाप्त हो गये। वधू–टीम ने चैन की सांस ली। परन्तु तुरन्त ही पूर्व युवा बैट्समैन अपने बाप के हाथ से बल्ला छीनकर कहने लगा कि अभी फाइनल मैंच के सभी ओवर पूरे नहीं हुए हैं। इस मैच का अन्तिम ओवर 'बस–भाड़ा' नामक होता है, जो अभी शेष है। मैंने बहुत समझाया कि इस मैच से बस–भाड़ा ओवर का कोई सम्बन्ध नहीं है। यह सर्वथा अनुचित है। परन्तु इस आतंकी खिलाड़ी ने मेरी एक न सुनी। यह अपना लालच का बल्ला लेकर बैटिंग के लिए अड़ा रहा। आखिर बस–भाड़ा ओवर फेंका गया, और इस धुरन्धर बल्लेबाज ने इस एक ओवर में ही पाँच हजार रन बटोर लिये।

पाठकगण! ऐसे बल्लेबाजों को आप शाबासी देंगे या लानत? इन पर आप गर्व अनुभव करेंगे या शर्म? इनके रहने का स्थान घर होना चाहिए अथवा जेल? इन प्रश्नों का उत्तर आप पर ही छोड़कर अपनी लेखनी को विराम देता हूँ।



शांति पथ

नरेश "अध्यापक"
तहसील– बहरोड़, जिला–अलवर, 01494–297869

हर जीव आनन्द चाहता है, हर जीव शांति चाहता है। हम चाहे किसी भी पशु–पक्षी को देख लें। गाय को ही ले लेवें वह एक जगह ठाठ से बैठी जुगाली कर रही हो, कोई बाधा–कोई भय यदि नहीं हो तो वह उसी शांत भाव से लम्बे समय तक बैठी रहेगी। परन्तु यदि परस्थितियां बदल जायें तो आप स्वयं सोच सकते हैं कि क्या होगा? यदि बैंड़ बाजा बजाते हुये कोई उस ओर जावे तो वह गाय स्वतः ही उठ कर चल देगी, क्यों? यह उसकी शांति में बाधा थी। उसके पास से हम कितनी भी बार इधर–उधर से निकल सकते हैं कुछ नहीं कहेगी। परन्तु यदि उसके शरीर से अपने पैर, लकड़ी या अन्य कोई चीज छूयेंगे तो वह गाय हमें मारने भी आ सकती है, क्यों? इसलिए कि हम उसे परेशान कर रहे थे, और वह ऐसा नही चाहती थी। इसी तरह सभी जीव इसी स्वभाव को लेकर इस पृथ्वी पर पैदा होते हैं। यहाँ तक कि शेर भी अकारण हमें हानि नहीं पहुँचायेगा। हाँ शेर को भूख हो तो वह आक्रमण कर सकता है, क्योंकि उस समय हम उसके भोजन बने हुये हैं या उसको यह भय हो जाये कि हम उसे मार सकते हैं तो भी वह अपने बचाव के लिए आक्रमण कर सकता है।

मनुष्य भी इसके अपवाद नहीं है। वह भी अन्य जीवों जैसा ही है, बस उसके पास अपनी अभिव्यक्ति की एक विशिष्ट भाषा है जिसकी बदोलत वह आज इस स्थिति तक पहुँचा है। दूसरे, मनुष्य के पास उसके हाथ हैं जिसके द्वारा वह अपना कार्य अच्छे ढंग से कर लेता है। मनुष्य के मन पर उसके कर्मों के संस्कार पड़ते हैं जिससे उसकी बुद्धि का विकास हुआ है अतः तीसरी अनोखी बात उसकी बुद्धि है। ये तीन बातें मनुष्य को पशुओं से तो अलग करती ही हैं परन्तु फिर भी वह एक अलग किस्म से पशु तुल्य ही रहता है। मकान बना लेता है, खेत जोत लेता है, कमा लेता है, देख–देख कर अन्य बातें भी कर लेता है, कपड़े बुनकर पहनना भी जान लेता है, नहा धो कर बाल कंघी करना भी सीख लेता है, कपड़ों को प्रेस कर के पहनना भी जान लेता है, अधिक कमा लेने से गाड़ी–बंगला भी बना सकता है, बच्चों को Doctor व Engineer भी बना सकता है परन्तु सुखी और शांत रह सके यह उपाय उसे नहीं आता। वह नहीं जानता सुखी कैसे रहा जाय? वह नहीं जानता शांति से कैसे रहा जाये? उसने पढ़ा हुआ होता है, सुना हुआ हो सकता है और जैसा पढ़ा–सुना वैसा कहता भी फिरता है। उस बात की सीख भी सारी दुनियां को देता रहता है। चाहे वह खुद अशांत व दुःखी रहता हो क्योंकि वह बेचारा जानता ही नहीं है कि सुख व शांति से कैसे रहा जाये सबको देखता है वैसा खुद भी करता रहता है। ऐसा लगता है एक व्यक्ति आनन्द व शांति से रहना चाहते हुए भी वह ऐसा इसलिए नहीं कर सकता क्योंकि वैसा उसने किसी को रहते देखा ही नहीं। उसने देखा है तो पैसा कमाने की होड़, उसने देखा है तो बच्चों को पढ़ाने की होड़, उसने देखा है तो अच्छा मकान बनाने की स्पर्धा को, उसने देखा है तो घर में भिन्न–भिन्न उपकरण इक्ट्ठा करते हुए। उसने सीखा है तो अच्छे दृश्य देखना, मेला–देखना, देश–विदेश घूमना, खेल–खेलना, मंदिर में जाकर

इच्छा पूर्ति की प्रार्थना करना, बड़े लोग काम आयेगें इसलिए उनके सम्पर्क में रहना आदि–आदि। पर यह सब कुछ करते हुए जिस आनन्द व शांति को चाहता है वह प्राप्त नहीं कर पाता,! जो कुछ इनसे प्राप्त होता है वो है अधिक अशांति, अधिक दुःख, भय, शत्रुता, घृणा व राग द्वेष। इस तरह पढा–लिखा व्यक्ति भी उलझ–पुलझ हो जाता है, भ्रम आ जाता है और लग जाता है दूसरों को दोष, देने यह संसार अच्छा नहीं है, यह सरकार निकम्मी है, यह पंचायत निष्क्रिय है, यह नगर निगम भ्रष्ट है, ये नेता अपने–अपने घर भरते है आदि–आदि। जैसा एक व्यक्ति वैसे अनेक हैं इस जगत् में जो सदा उपरोक्त बातों का घनत्व रखते है मस्तिष्क में, और हो जाते हैं तनावग्रस्त, जिससे अनेक रोग उत्पन्न हो जाते है। अन्ततः इस प्रकार जीवन व्यतीत करते करते काल के ग्रास बन जाते हैं। ध्यान रहे ऊपर वर्णित जीवन न धार्मिक है, न आध्यात्मिक और न ही नैतिक, बल्कि यह जीवन, बुद्धि रखते हुए भी पशु– तुल्य ही हैं।

परमात्मा ने समाज के मध्य ही कुछ नैतिक कुछ शांत जीवन जीने वाली प्रकाश की किरणें तथा कुछ आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज व श्रीस्वामी रामदेव जी जैसे महान् प्रकाश के पुंज छोड़ रखे हैं, जिनको देखकर कोई भी व्यक्ति जो ऐसा चाहते हैं वे अपना जीवन प्रकाश से भर सकते हैं तथा जीवन को कुछ व्यवस्थित जी सकते हैं।

यदि सप्ताह में एक दिन भी हम ऐसे संतो के संग में गुजार दें तो जो जीवन बाद का होगा वह बहुत भिन्न जीवन होगा क्योंकि संगत का असर तो सभी मानते हैं। अतः इसे हमें जीवन में ढालना चाहिए। ये संत मात्र भगवा वस्त्र धारण किए व्यक्ति ही नहीं हैं बल्कि व्यवहार में उतरे हुए चलते–फिरते शास्त्र भी हैं। जिनके पास में रहने से व उनकी वाणी से हमारा जीवन जो पढा–लिखा तो था परन्तु सुख–शांति से कोशों दूर रहता था उसमें कुछ सुगन्ध आनी शुरु हो जायेगी वे फिर असली जीवन जीने लगेंगे। तब समझ आयेगी नैतिकता क्या है, आध्यात्मिकता क्या है व धार्मिकता क्या है?

जो शास्त्रोक्त जीवन को व्यवहार में ले आये वे अच्छा जीवन जीने कि कला बताते हैं। आओ उनके अनुसार कुछ बिन्दुओं पर हम चर्चा करें।

1. **कार्यों का स्वनिरीक्षण :** सम्भव हो सके तो जीवन दिनचर्या से चले व प्राप्त दायित्वों को सुखपूर्वक सहजता से मर्यादा व अनुशासन में रहते हुये पूरा करते रहें। सायं 10–15 मिनट अपने किये कार्यो व व्यवहार को एकान्त में बैठकर देखें कि आज दिन में अपने किये गये कार्यो व व्यवहार से मैं संतुष्ट हूँ या नहीं? यदि नहीं तो किन कार्यों व व्यवहारों से सन्तुष्ट नहीं हूँ पता लगायें। अगले दिन उन कार्यों व उस प्रकार के आचरण को न करने का संकल्प लें व सचमुच ही आने वाले दिन को पिछले दिन से बेहतर बनावें। इस प्रकार हम प्रतिदिन करते हुए चलेगे, स्वनिरीक्षण करते रहेगें तो वह दिन दूर नहीं होगा कि हमारा जीवन आनन्द व शांति से गुजरने लगेगा। परन्तु यह सब जानते हुए भी यदि हम अमल नहीं कर पा रहे तो यही हमारी कमजोरी है, जिसे दूर करना अति आवश्यक है। इस कमजोरी को दूर करने के लिए जरूरी है दृढ़ संकल्प का होना। दृढ़ संकल्प से कमजोरियां तो दूर होती ही हैं साथ–साथ जन्म होता है आत्म विश्वास का और आत्म विश्वास के आते ही हमारी सच्ची यात्रा प्रारम्भ हो जाती है तथा आने लगेगा आनन्द, बीतने लगेगें हमारे दिन शांति से।
2. **खाली समय का सद्उपयोग :** संसार में बेराजगारी है, कार्य लोगों के पास कम ही रहता है, जिससे हम

अधिकतर समय व्यर्थ में व्यतीत करते हैं। वे सौभाग्यशाली व्यक्ति जिनके पास बहुत कार्य है उनका भी काफी समय ऐसा होता है जिसका वे सद्उपयोग कर सकते हैं। अतः दोनों स्थितियों में दोनों प्रकार के व्यक्ति आराम के समय, बस में सफर करते समय, पैदल चलते समय, चारपाई पर नींद न आये तब तक, कभी खाली बैठे हों या किसी की प्रतीक्षा में हो तो लम्बे-लम्बे श्वास लेने लग जायें जिससे हमारा खाली समय का सद्उपयोग हो सकेगा व व्यर्थ के चिन्तन से जिससे हमारी 90% ऊर्जा का ह्रास होता है वह रुक जायेगा। इस क्रिया से हम तरोताजा रहेगें, वर्तमान में जीयेगें तथा चेहरे पर कांति आ जायेगी। यदि ऐसा हमारे व्यवहार में आ जायेगा तो पक्के तौर पर हम नैतिक, अध्यात्मिक व धार्मिक होने लगेंगें। यह इतना सरल होते हुए भी हम ऐसा कर नहीं पाते क्योंकि अनावश्यक चिन्तन का हमारा गेड़ (यह शब्द आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज बहुत ज्यादा प्रयोग करते हैं) बना रहता है, जिससे न चाहते हुए भी हम हमारे मन द्वारा उधर पटक दिये जाते हैं। यह अनावश्यक चिन्तन भी एक प्रकार का व्यसन है। यहाँ तक की कार्य करते-करते भी हम व्यर्थ चिन्तन में लगे रहते हैं जो अधिकतर या तो भूतकाल में किसी ने हमें अप्रिय कह दिया होता है या किसी प्रिय के असहयोग की घटना होती है। यही विचार बारम्बार हमारे मानस पटल पर उभरता रहता है या फिर किसी प्रकार की हानि आदि को लेकर होता है। इस चिन्तन को जो पूर्णतया व्यर्थ है, हम उपर वर्णित विधि से समाप्त कर सकते हैं तथा शांति पूर्वक जीवन जी सकते हैं।

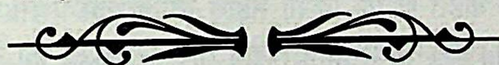
3. **सजगतापूर्वक धैर्य का प्रयोग :** धैर्य सुख पूर्वक जीवन जीने की दवा है, सफल जीवन की कुंजी है जिसे आचार्य लोग धर्म की तो पहली सीढी मानते हैं। जब कुछ हमारे प्रतिकूल घटे कोई हमारे अनुकूल कार्य न करे, कार्य करें परन्तु परिणाम न मिल उस समय हम विचलित हो जाते हैं, क्रोध में आ जाते हैं, कार्य करना छोड़ देते हैं अर्थात् धैर्य रखने का जब वास्तविक समय था उस समय हम उसे खो देते हैं तथा जो अनिष्ट कम होना था वह बढ-चढ़ कर हो जाता है। हम याद रखें जब ऐसी घटनायें घटें तो धैर्य रूपी अस्त्र का प्रयोग करें और यदि ऐसा कर सकें तो निःसदेह जीवन व समय कुछ ही दिनों में हमारे अनुकूल होने लगेगा। हम हर छोटी घटना पर भी सजग रह कर धैर्य धारण करने का अभ्यास कर लें तो किसी बड़ी विपरीत परस्थिति में भी शांत रह सकते हैं। यदि शत्रुता व घृणा से घिरे हों और सजग रह कर धैर्य रख गये तो आने वाली परेशानियों से अपने को बचाकर जीवन को शांत व आनन्दित रखा जा सकता है। सजग रह कर धैर्य रखने का पक्का मानस बना लें तो धैर्य रूपी अस्त्र स्वतः हमारी म्यान में आजायेगा जो समय पड़ने पर स्वतः ही प्रयोग हो जायेगा और यही वो समय होगा जब परमात्मा हमारे निकट होगें।

हमने सुना है, चीन देश में जब एक व्यक्ति दूसरे से झगड़ता है तो दूसरा चुप हो जाता है। जब उससे पूछा जाता है कि सामने वाला आपको भला-बुरा कह रहा है फिर आप चुप क्यों हैं? तो इसका उत्तर चीनी व्यक्ति यह कहकर देता है कि 'मैं बोला और हारा।' अतः यह भी धैर्य के प्रयोग करने का एक ढंग है।

यदि हम हर समय, हर प्रतिकूल परिस्थिति में, हर हाल में दृढतापूर्वक धैर्य रखना सीख गये तो समझिये हम बहुत बड़ी साधना के मध्य हैं और इसी सहारे हम प्रभु को प्राप्त कर सकते हैं, जहाँ आनन्द व शांति

थोक में व सदा रहती है। यदि हम धैर्य नहीं रख पा रहे हैं तो इसका कारण यह है कि हम प्रतिकूलता क्या है इस की समझ नही रखते हैं। जिसके परिणाम स्वरूप हम इसे सहन नही कर सकेगें। क्योंकि उस समय हम में "मैं" का ही बोल बाला है जिससे मन रूपी कम्प्यूटर के सॉफ्टवेर का क्रोध रूपी बटन दब जाता है और विवेक समाप्त हो जाता है और अपने आप को ऊँचा समझने वाला, ज्ञानी व विद्वान् समझने वाला भी सामान्य व्यक्ति के साथ उसी के स्तर पर व्यवहार करने लग जाता है। अर्थात् उसी की तरह झगड़ने लग जाता है। अतः धैर्य रखने के उपाय स्वयं द्वारा भी खोजे जायें और यह भी पता लगाया जाये कि हम स्वयं इसे अपने जीवन में कैसे उतार सकते हैं? यही हमारी सच्ची खोज होगी।

हम जैसे साधारण व्यक्तियों के लिए उपर्युक्त तीन बिन्दु कारगर हैं, सरल हैं। यदि उपरोक्त बातें (क्रियाऐं) हमने जीवन के व्यवहार में उतारली तो ये उस छोटे अस्त्र के समान होंगी जो दिखने में छोटा हो परन्तु मारक क्षमता जिसकी अपार हो। इन क्रियाओं को करते हुवे बाहर से गृहस्थ व अन्दर से साधक बन जायेगें क्योंकि इन्ही से हमारे मन की वृतियाँ शांत होवेंगी। मन की या चित की वृतियाँ ही शांत करने के लिए मनुष्य ने इतना बड़ा ताम–झाम खड़ा कर लिया है जैसे–मूर्ति की पूजा, प्रार्थना करना, योग–प्राणायाम करना, तपस्या, साधना, धर्म आदि–आदि। सबके सब हमारी मन की वृतियों को शांत करने के अलग–अलग रास्ते हैं, तरीके हैं, पथ हैं। जो व्यक्ति जिस तरीके से अपनी वृतियों को शांत कर सका उसने उसका प्रचार किया। इस प्रकार अलग–अलग व्यक्तियों ने, साधु–संतो ने भिन्न–भिन्न पथ बताये जिससे हम भ्रम में भी पड़ गये कि क्या करें, कौनसा तरीका अपनायें। परन्तु इन सबका साध्य चित–वृतियों को उचित तरीके से शांत करना है। चित–वृत्तियाँ यदि शांत हो जाती हैं तो ज्ञान उसका परिणाम है और यह 'ज्ञान' आनन्द व शांति के लिए आवश्यक योग्यता है।



विनम्रता

आचार्य नरेन्द्र
स्नातक, आर्ष गुरुकुल, खानपुर (नारनौल)
(वर्तमान–आचार्य, वेद गुरुकुलम्, हैदराबाद)

विनम्रता एक दिव्य गुण है। दैवी सम्पदा का यह अमूल्य हीरा है। यह तो वह विरली निधि है जिसके होने पर व्यक्ति वास्तव में धनी और जिसके न होने से व्यक्ति अति दीन बन जाता है। इसे मानवता का सर्वोत्तम गुण कहें तो अतिशयोक्ति न होगी। जो काम स्त्री का अलंकार करके दिखा सकता है वही कार्य विनम्रता कर सकती है। महाराज भर्तृहरि ने कितना ठीक कहा है कि महत्ता के सुमन में नम्रता और सौरभ ही शोभा पाता है। लोक मान्य तिलक का यह कथन, "नम्रता और सहनशीलता से मनुष्य तो क्या देवता भी वश में हो जाते हैं" भी इसी के महत्व को इंगित करता है। विनम्रता बारे गुरू नानक जी के इस दोहे को स्व० प्रधानमंत्री श्री लाल बहादुर जी शास्त्री बड़े चाव से दोहराया करते थे

"नानक नान्हे हो रहो जैसी नान्हीं दूब।
घास पात सब सुखेंगे दूब रहेगी खूब।।

जॉन रस्किन तो विश्वास पूर्वक कहते थे कि किसी महान् व्यक्ति की प्रथम परीक्षा उसकी विनम्रता ही है। विनम्रता का अर्थ है विशेष नमन। वि+नम्रता यानि विशेष तौर पर किसी को नमन करना, किसी का सम्मान करना। अपने अहम् को किसी के समक्ष झुलाना लेकिन ऐसा करते हुए विनम्र व्यक्ति अपना स्वाभिमान नहीं खोता। निज सम्मान को सुरक्षित रख दूसरे को सम्मान देता हुआ वह स्वयं सम्मानित होता है। विनम्रता का अर्थ है अभिमान शून्य होना, दूसरों का आदर करते हुए स्वयं आदरित होना है, अपने निज सम्मान को तार–तार करना नहीं है। वास्तव में विनम्र भाव से व्यवहार ही श्रेष्ठ है। यह सुन्दर, सुभीता और लाभकारी होता है। प्रसिद्ध गद्यकार ऐडिसन के अनुसार नम्रता केवल अलंकार ही नहीं अपितु पुण्य का संरक्षक भी है। यदि संसार से विनम्रता निकल जाये तो उसके साथ इसमें निहित आधे पुण्य भी चले जायेंगे। "थोथा चना बाजे घना" या "अधजल गगरी छलकत जाय" कहावत के अनुसार कम योग्यता वालों में अति घमण्ड और बहुत दिखावा पाया जाता है। फल वाले वृक्ष सदैव झुकते हैं। सूखा ठूंठ तन के खड़ा रहता है। तालाबों के तैराक सागर की गहराई का क्या अनुमान लगा सकते हैं। देह में थोड़ी सी जान आ गई, कहीं इधर उधर से थोड़ा पढ लिया, उल्टे सीधे तरीके से चार पैसे जोड़ लिये तो बस ऐसे ऐंठ गये जैसे बल लगी हुई रस्सी। ऐसे लोग चाहे पद, प्रतिष्ठा, योग्यता पा जायें पर प्रेम, सच्चा सम्मान और सुख शान्ति उन्हें कभी नसीब नहीं होती जो विनम्र व्यक्ति को सहज उपलब्ध होती है।

विनम्रता को प्रकट करने के हेतु हैं : मृदु भाषा, मधुर भावना और मर्यादित व्यवहार। मीठा बोलने की महिमा जग जाहिर है। किसी के दो शब्द हमें उसका घनिष्ठ मित्र तो उसका जानी दुश्मन तक बना डालते

हैं। मीठा बोलना वशीकरण मंत्र है। इस जिह्वा की ओट में समस्त दुनियाँ के खजाने छिपे पड़े हैं। किसी ने कितना ठीक कहा है कि यदि हमारा अपनी जिह्वा पर काबु हो जाये तो हमारी समस्त परेशानियां दूर हो सकती हैं। शस्त्रों के घाव भर जाते हैं पर बोली का घाव कभी नहीं भरता। कितने ही विध्वंसक युद्धों का कारण कडवे वचन रहे हैं। विनम्रता के प्रकटीकरण का यह कारगर साधन है। मन का आपा खोकर बोले गये वचन ही शीतलता उपजाते हैं। लेकिन मात्र मीठे शब्दों का प्रयोग किसी को विनम्र नहीं बना देता। चाटुकार भी तो सरस, चिकने, लजीज शब्दों का प्रयोग करता है। सोचें! क्या चाटुकार विनम्र है? कदापि नहीं। विनम्रता तो दिव्य सम्पति है। भगवान् का गुण है तथा चाटुकारिता शैतान का गुण है, आसुरी सम्पदा है। अतः शब्द नहीं भावना बड़ी चीज है। जब तक हृदय से किसी को सम्मान देने की भावना नहीं बनेगी तब तक विनम्रता का प्रारम्भ ही नहीं होगा। बिना भावना के किसी के समक्ष नमन, विनम्रता न होकर कायरता, दब्बुपन या विवशता हुआ करती है। स्वार्थवश किया गया नमन विनम्रता न होकर कुछ और ही होता है। मृदुल वचन जो हृदय की भावना से ओतप्रोत होते हैं वो ही विनम्रता का प्रकटीकरण कर सकते हैं। पद प्रतिष्ठा में अपने से बड़े के प्रति दिखाई गई विनम्रता का स्तर वह कभी नहीं हो सकता जो अपने से दीन, हीन, दलित व पतित के प्रति दिखाई विनम्रता में होता है। हृदय से उपजी विनम्रता और मस्तिष्क से प्रकटी विनम्रता अलग–अलग चीज हैं। विनम्रता के प्रकटीकरण का तीसरा कारक भी कम महत्वपूर्ण नहीं है। शब्द भी हों, भावना भी हों लेकिन उसके अनुरूप व्यवहार न हो तो भी काम नहीं चलेगा। माना एक विद्यार्थी अपने गुरु के समक्ष आने पर नमस्ते बोलता है जैसा कई बार बिना श्रद्धा के केवल शिष्टाचार वश बोल दिया जाता है व न रुकता है, न झुकता है, न हाथ जोड़ता है तो क्या आप उसे विनम्रता कहेंगे? विनम्रता तब कही जायेगी जब वह नमस्ते शब्द भी बोले, हृदय से सम्मान की भावना रखे और व्यवहार में हाथ जोड़े, पैर छूवे या झुके।

विनम्रता वृक्ष है और शिष्टाचार उसकी एक शाखा। विनम्रता के लिए शिष्टाचार अनिवार्य है परन्तु केवल शिष्टाचार को ही विनम्रता कह देना समझदारी नहीं होगी। विनम्रता अन्दर की चीज है, शिष्टाचार बाहर की। शिष्ट व्यवहार करने वाले को विनम्र होने के लिए अपने मन मस्तिष्क से गहरी हृदय गुफा में उतरना पड़ेगा। जबकि विनम्र व्यक्ति द्वारा किया गया आचरण कभी अशिष्ट हो ही नहीं सकता। शिष्टाचारी सतही होता है विनम्र गहन और गम्भीर। यों भी कहा जा सकता है कि शिष्टाचारी सतही होता है विनम्र गहन और गम्भीर। यों भी कहा जा सकता है कि शिष्टाचार विनम्रता रूपी महल का प्रवेश द्वार है। विनम्रता को कई बार भूल से कायरता भी मान लिया जाता है जो सर्वदा अनुचित है। विनम्रता को कमजोरी बतलाने वाले अज्ञानी हैं, अल्पज्ञानी हैं या फिर इस गूढता को समझ पाने में अक्षम। कई तथाकथित शिक्षित जन भी इस सुक्षम भेद को पाटने में भूल कर जाते है। विनम्रता एक मानवीय आदर्श है, कायरता मानसिक विकृति। सच तो यह है कि केवल साहसी और सबल ही विनम्र हो सकता है। शूरता व साहस के अभाव में विनम्रता चापलूसी में वैसे ही बदल ही जाती है जैसे विनम्रता के अभाव में शूरता उद्दण्डता में। इस प्रकार विनम्रता व शूरता सदैव साथ–साथ जोड़े में रहती हैं। कमजोर व बुझदिल भला कैसे आत्मिक सम्मान की रक्षा कर सकता है और यदि आत्म सम्मान खो दिया तो फिर विनम्रता कहां रही। निरभिमानी ही विनम्र होता है। किसी नीतिकार ने कितना सही समझा है– "जिसका अपने विचार पर, अपने मनन चिंतन पर, अपनी वाणी और व्यवहार पर संयम नहीं– वह कब विनम्र रह सकता है।" विनम्रता कापुरुषों

की नहीं बलवालों की चेटि है। कहा भी गया है—

झुकता वही है जिसमें जान होती है।
अकड़ना तो केवल मुर्दे की पहचान होती है।।

विनम्रता कोई मैडल या तगमा नहीं है यह तो सिद्धि है जो घोर तपश्चर्या के बाद केवल सबल और संयमी को ही मिलती है। यह ढाल की तरह से व्यक्ति की रक्षा करती है लेकिन पहले व्यक्ति को विनम्रता की रक्षा करनी होती है। विनम्रता के अभेद कवच में व्यक्ति सदैव सब जगह सुरक्षित है। लंका दहनोपरांत जब वीर हनुमान् रामदल में वापस आते हैं और सबसे पीछे छुप कर बैठ जाते हैं। अपने कृतित्व का ढिंढोरा पीटने की बजाय चुपचाप एक तरफ बैठना उनके व्यवहार संयम को उजागर करता है, उनकी किसी कमी को नहीं। गौतम और अंगुलीमाल प्रकरण में महात्मा बुद्ध द्वारा दर्शायी विनम्रता क्या उनकी कमजोरी है या अदम्य साहस? आज समाज में खूब अनुशासन हीनता है खासकर युवा वर्ग में। इसका एक कारण विनम्रता का अभाव है। "विद्या ददाति विनयम्" विद्या तो वही है जो हमें विनम्र बनाये। बहुसंख्यक छात्र आज निरर्थक दिखावे एवं उद्दण्डता को ही शिक्षा मान बैठे हैं। उग्रता आधुनिक जीवन की पहचान बन कर रह गई है। अकड़ और अशिष्टता आज भूषण बन गये हैं क्योंकि विनम्रता एवं विनम्र की हमने बेकद्री कर दी है।

विनम्रता जीवन यापन की एक अनूठी शैली है। यह महान् कला सफल जीवन के लिए वांछित है। यह उस प्रसन्नता की पोषक है जो मानव जीवन का चरम लक्ष्य है। विनम्र व्यक्ति स्वयं मुदित रहता है अपने आस–पड़ोस को प्रसन्न रखता है। ऐसा व्यक्ति सर्वप्रिय और निर्वैर होता है। क्षेत्र चाहे भौतिक हो या आध्यात्मिक सफलता ऐसे व्यक्ति का वरण करती है। ऐसे जीवन में उत्साह, आशा, सरलता, करूणा, प्रेम, क्षमा आदि सहज ही समा जाते हैं। निराशा, तनाव, अवसाद, वैर आदि मानसिक विकृतियां ऐसे व्यक्ति के पास नहीं फटकती। ऐसा नर भूषण अपने बॉस द्वारा प्रशंसित होता है तथा अपने मातहत लागों द्वारा पूजित। उत्साह और धैर्य पर तो मानो उसका आधिपत्य हो जाता है। महाभारत का युधिष्ठिर इसी विनम्रता के बल पर अपने विपक्ष में खड़े गुरु द्रोण व दादा भीष्म से विजयी होने का वरदान ले आया। यह तो ऐसा परिधान है तो सभी को शोभायमान करता है चाहे युवा हो या वृद्ध पुरुष हो या नारी। भाग्यवान् वह है जो इस अमूल्य मणि से अपना मन मन्दिर सजाता है और हतभाग्य है वह जो इस अनुकम्पा से वंचित रह जाता है। विनम्रता से सुख एवं शान्ति के स्वर्ग तक पहुंचा जा सकता है जबकि अहंकार व घमण्ड उसे नीचता के निकृष्टतम स्थान पर ला पटकता है।

"जो अकड़ते हैं वह पड़ते हैं।
जो झुकते हैं वो पाते हैं।।

विनम्रता सभ्य समाज का ही नहीं प्रकृति का भी नियम है। पशु पक्षी भी विनम्रता पसंद करते हैं। उन्हे पुचकारें तो पास आते हैं उनके प्रति उग्र हों तो दूर भागते हैं। उग्रता अति वादिता आदि अहंजन्य नकारात्मक भाव हैं। ऐसे व्यक्ति स्वयं इनकी आग में जलते रहते हैं और दूसरों को भी उद्विग्न रखते हैं। विनम्र व्यक्ति विवेकी होता है, शान्त मन से सब निर्णय लेता है जो उसकी सफलता का राज होता हैं। इसलिए विनम्रता सफलता का सोपान कहलाती है। ईश्वर द्वारा दी गई असंख्य शक्तियों और वरदानों के बावजूद धरतीमाता कितनी विनम्र एवं विनीत भाव से पददलित होती हुई सम्पूर्ण सृष्टि की आवश्यकताओं

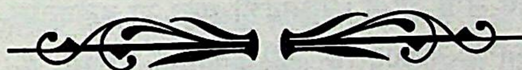
को पूरा करती रहती है।

सभी को चाहिए विनम्रता के महत्व को समझें और इस अद्वितीय आभूषण से स्वयं को भूषित करें अन्य दिव्यगुणों की भांति विनम्रता के विस्तार व विकास हेतु वांछित है– अभीप्सा, सच्ची अभीप्सा और अभीप्सा के जवाब में प्रभु कृपा। भीतर की पुकार और ऊपर से उसका प्रत्युत्तर। बस ऐसा तालमेल सतत बना रहे।

भगवान् इस संसार के प्रत्येक व्यक्ति को इस ढंग से दीक्षित करें कि वह विनम्र भाव से परमपिता की आज्ञा पालन को तत्पर हो जाये और प्रभु के इस आदेश को सहर्ष शिरोधार्य करे– तू विनम्र बन ताकि मैं तेरे पास आ सकूं और तुझे वह सब दे सकूं जो पृथ्वी पर तेरी विजय सुनिश्चिंत कर सके। ईश्वर करे विनम्रता सभी के जीवन का चरम लक्ष्य बने। हर उपलब्धि हमारी विनम्रता को बढाती चली जाये। एक प्रसंग याद आता है– अनेक राज्य जीत लेने के उपरांत एक सम्राट् अपने गुरु जी से मिला और पूछा– गुरु जी! इन जीते प्रदेशों को संभाल रखने हेतु मैं क्या करूं? गुरु जी हवन के लिए समिधाएें काटने जा रहे थे एक हाथ में कुल्हाड़ा दूसरे में रस्सी थी। कहने लगे– बस इस तरह तन के खड़ा होना छोड़ दे और रस्सी उठा कर शिष्य के हाथ में थमा दी। सम्राट संकेत पकड़ गया कि उसे इस रस्सी की तरह विनम्र हो जाना चाहिए जो गठ्ठर की प्रत्येक लकड़ी को समान रूप से प्रेम पूर्वक पकड सके। पण्डित बल्लभदेव के शुभाषितों में एक जगह आया है–

चतुर मनुष्य लक्ष्मी पाता है
पथ्य भोजन करने वाला स्वास्थ्य पाता है
रोगहीन को सुख मिलता है
और विनम्रशील पुरुषार्थ चतुष्टय पाता है।

अतः विनम्रता की महता का वर्णन नहीं किया जा सकता। इसका स्वाद तो विनम्र बन कर ही लिया जा सकता है। यह तो गूंगे का गुड़ है जो खायेगा मिठास मिलेगा पर शब्दों में कह ना पायेगा।



❋ उनको अपनी मंजिल मिल ही जाती है, जो दृढ़ इच्छा–शक्ति, पुरुषार्थ व स्वाभिमान के साथ अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ते हैं।

❋ योग साधना से काम, क्रोध, वासना का नाश होता है।

❋ योग के द्वारा व्यसन स्वतः ही दूर हो जाते हैं।

❋ दुनिया में असंभव कुछ भी नहीं, दृढ़ इच्छा–शक्ति, संकल्प एवं पुरुषार्थ से असंभव भी संभव हो जाता है।

– स्वामी रामदेव

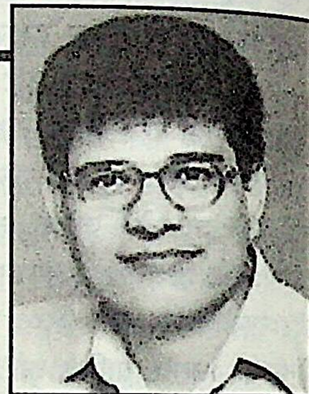
प्राणायाम-एनाटॉमी, फिजियोलोजी कैमिस्ट्री व भौतिकी के दृष्टिकोण से



डा० जवाहर प्रसाद पाल M.S (EMT)

डा० निशी पाल M.B.B.S.

पाल कान, नाक, गला, चिकित्सालय,
नारनौल, महेन्द्रगढ़, हरियाणा–123001



एनाटॉमी (शरीर संरचना विज्ञान), फिजियोलोजी (शरीर क्रिया विज्ञान) व फिजिक्स (भौतिकी विज्ञान) के निष्णात जन अपने–अपने क्षेत्र की शब्दावली व आधारभूत समझ से सुपरिचित होते हैं। अतः जो बात जिस भाव, गहराई, नीयत व दृष्टिकोण से कही जाती है उसे वह ठीक–ठीक समझ लेते हैं ऐसी उम्मीद की जाती है। पर जन सामान्य के गले भी वह बात उतनी ही आसानी से उतारी जा सके इसके लिए पाठक का स्तर एकदम से ऊपर आना असम्भव सा है लेखक व वक्ता को नीचे झुकना चाहिए।

प्राणायाम का रहस्य समझ सकें इसके लिए शरीर की बनावट की बारीकी का सूक्ष्म ज्ञान आवश्यक है। मकान ईटों से बनता है। शरीर कोशिकाओं की ईंट से बना है। हमारे शरीर में एक सुंई की नोंक जितनी जगह में 600 (छः सौ) कोशिकांए लगी हुई हैं। सूक्ष्मदर्शी यन्त्र या इलेक्ट्रॉन माइक्रोस्कोप यंत्र की सहायता से एक सुई की नोंक जितनी जगह में 600 (छः सौ) इकाइयाँ दिखती हैं। चंद्रमा पर से धरती को नंगी ऑखों से देखने पर एक गोल चीज पर नीले व हरे रंग के अलावा और कोई तीसरी चीज नजर नहीं आती है। यह भी एक सत्य है। ताकतवर दूरबीन से देखने पर धरती पर करोड़ों विविधतायें दृष्टिगोचर होती है। बस यही फर्क है प्राणायाम के सम्बंध में निष्णात निगाह व आम आदमी की निगाह में।

एक नगर में जैसे पावर हाउस होता है, ट्रांसपोर्ट के साधन व सड़क होती है, रसोई घर व फैक्ट्रियां होती है, नगर का मुखिया होता है, नगर के फैलाव व विकास की व्यवस्था होती है, सफाई कर्मचारी की व्यवस्था होती है ठीक वैसे ही एक सुई की नोंक में जो 600 कोशिकायें लगी हैं उनमें क्रमशः हर एक में माइटोकोंड्रिया (पावर हाउस) एण्डोप्लाजमिक रेटीकुलम (ट्रांसपोर्ट), न्यूक्लियस (मुखिया) सेंन्ट्रीओल व क्रोमेटिन लाईजोजोम्स आदि विभाग प्रत्येक कोशिका में होते है।

थोड़ा और बारीकी में आइए ताकि प्राणायाम कि गहराई, व्यापकता व वैज्ञानिकता पाठक में पैठ सके।

महान् वैज्ञानिक एवोगेड्रो नें विज्ञान की कसौटी पर यह सिद्ध किया कि 18 ग्राम पानी में अगर हम पानी

(H_2O) के अणुओं (molecule) की गिनती करें तो पायेंगे कि 18 ग्राम पानी में 6.023x 10^{23} अणु उपस्थित

हैं अर्थात् 18 ग्राम पानी में कुल 602300000000000000000000000 H_2O अणु उपस्थित हैं। अर्थात् 6023 महाशंख अणु उपस्थित हैं। 18 ग्राम पानी मतलब हुआ 18x20 =360 बून्द पानी के। तो पानी के 360 बून्दों में 6023 महाशंख अणु उपस्थित हैं, तो 1 बून्द पानी में लगभग 17 महाशंख पानी के अणु हैं। सोचिए, हमारे पास गिनती करने की जो सबसे बड़ी संख्या है वह एक बून्द पानी के अणु गिनने में चूक जाती है।

एक सुई की नोक जितनी जगह में 600 कोशिकायें व हर कोशिका में एक पूरा शहर व भिन्न भिन्न विभाग बसे पड़े हैं। एक पानी की बून्द में 17 महाशंख पानी के अणु हैं। हर अणु में दो हाईड्रोजन के परमाणु व एक आक्सीजन का परमाणु है। अर्थात् एक बून्द पानी में 17 महाशंख आक्सीजन के परमाणु व 34 महाशंख हाइड्रोजन के परमाणु हैं हर हाइड्रोजन के परमाणु में तीन और छोटे कण Particles हैं एक प्रोटोन कण दूसरे न्यूट्रोन कण तथा तीसरे हैं इलेक्ट्रोन कण इसी प्रकार हर आक्सीजन परमाणु में 8 प्रोटोन कण, 8 न्यूट्रोन कण व 8 इलेक्ट्रोन कण है। तो हर आक्सीजन परमाणु में 24 छोटे कण हो गए। इस प्रकार एक H_2O अणु में 3+24=27 कण हो गए। इस गणना के अनुसार हुई 17 महाशंख H_2O के अणु थे तो कुल छोटे कणों की संख्या हुई 17x27 कण हो गए। इस प्रकार एक बून्द पानी में अगर 17x27=459 महाशंख कण। इस प्रकार एक बून्द पानी में 459 महाशंख स्वंतत्र इकाईयाँ उपलब्ध हैं। इसे कहते हैं विज्ञान, इसे कहते हैं भौतिकी, इसे कहते हैं रसायन विज्ञान, इसे कहते हैं पदार्थ विज्ञान जो सैकड़ो वर्षो की माथापच्ची व अनवरत पुरुषार्थ के बाद उपलब्ध हुआ है। जरा सोचिए एक पानी की बून्द में जो 459 महाशंख (एक के आगे 20 जीरो) इकाइयाँ हैं वे सबसे बारीक इकाई नहीं हैं। इलेक्ट्रोन से भी हल्के, छोटे व बारीक कण खोज लिए गए हैं। वे बारीक से भी बारीक कण हैं तो पदार्थ ही?

इन कणों से से बहुत बारीक हैं फोटोन्स। फोटोन्स बहुत ही छोटे कण होते हैं जिनके माध्यम से सूर्य की किरणें हम तक पहुँचती हैं। कितने भी बारीक हों, हैं तो पदार्थ ही। पदार्थ से बहुत बारीक उर्जा है, एनर्जी है; एनर्जी से बहुत बारीक इलेक्ट्रो मैगनेटिक रेडियेशन्स होते हैं व उनसे भी बारीक ईथर है। ईथर से बहुत बारीक प्राणतत्व है और प्राणतत्व से बहुत बारीक और भी चीजें है जहाँ विज्ञान के बारीक से बारीक यन्त्र भी फेल हो जाते हैं। प्राण, मन, बुद्धि व माया (मूलप्रकृति या अविद्या) तत्व किसी भी वैज्ञानिक यन्त्र से ना तो देखे जा सकते है और ना ही मापे जा सकते हैं।

ट्रक के पहिए का नट बोल्ट खोलने के लिए इतना लंबा व बडा पाना होता है कि एक पूरा 70 किलो का आदमी उस पर खडा होकर उछलता है। तब कहीं नट खुलना शुरु होता है। लेडीज रिस्ट वॉच के नट बोल्ट खोलने के लिए ट्रक का पाना काम नही करेगा। उसके लिए अलग तरह के बारीक पाने काम में लिए जाते है। और आँख पर लैंस लगाकर काम किया जाता है। बुद्धि यंत्र ही इतना बारीक, सूक्ष्म व संवेदन शील यंत्र है जो अपने आप के अलावा सूक्ष्मतर अविद्या व आत्मा को भी देख सकता है व स्थूलतर मन, प्राण आदि को भी देख सकता है ऋषि–वैज्ञानिकों ने इसी सूक्ष्म बुद्धि औजार को साधकर परिष्कृत करके आश्चर्यजनक शक्तियाँ व प्रकृति पर अधिकार प्राप्त किया था। विद्युत् कितनी सूक्ष्म है– पर सारे वैज्ञानिक यंत्र उसी के अधिकार में हैं। स्वयं बिजली उससे भी बारीक (सूक्ष्म) बुद्धि की उपज है। बुद्धि अविद्या प्रकृति या माया की उपज है। और अविद्या विद्या की (आत्मा की) उपज है। अर्थात् आत्मा की उपस्थिति में ही

माया की अभिव्यक्ति हैं।

रूई से धागा, धागे से कपड़ा, कपडे से कमीज–पेंट व कमीज–पेंट से ड्रेसेज के सेट तैयार होते हैं। आत्मा रूई। अविद्या (प्रकृति) धागा। बुद्धि कपड़ा। मन पेंट शर्ट आदि। प्राण–ड्रेसेज के सैट, पैक आदि। वायु ड्रेस से भरा बण्डल। शरीर ड्रेस के बण्डल से भरा एक चलता फिरता ट्रक है। ऐसे समझ सकते है।

विज्ञान यहाँ हठ करता है। वह ट्रक के पाने से ही लेडीज रिस्ट वाच के नट बोल्ट भी खोलना चाहता हैं। परिणामस्वरूप पूरी घडी ही ट्रक के पाने में घुस जाती है। चूंकि ट्रक के पाने ने बड़े–बड़े काम किये हैं वह अपने बड़ेपन के घमण्ड को छोड़पाने में असमर्थ है। विज्ञान अपने स्थूल औजार यंत्र / साधन / तरीके नहीं छोड़ना चाहता।

अब विज्ञान का काम ट्रक के पाने से नहीं चलेगा। अब विज्ञान को हाथी की सूंढ बनना होगा जो बड़े से बड़े स्थूल पेड़ को भी उखाड लेता है, और छोटी से छोटी चींटी की पहुँच को भी भॉप लेता है और व्याकुल हो उठता है। विज्ञान का सूक्ष्मतम यंत्र, सूक्ष्मतम साधन, प्राणविद्या का स्थूलतम साधन या यन्त्र है। प्रखर बुद्धि से बारीक यंत्र व बारीक प्रयोगशाला सृष्टि में सम्भव नहीं।

विज्ञान पदार्थ ऊर्जा व उससे बारीक इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडियेशन्स को सूंघ लेता है काबू में कर लेता है व इस्तेमाल कर लेता है। पर उसकी पकड़ से बाहर प्राणतत्व, मनस्तत्व, बुद्धितत्व व चेतना के समुद्र तत्व पर आकर हतप्रभ खड़ा रह जाता है। आज का वैज्ञानिक जब अपने यन्त्रों की स्थूलता समझलेगा तब अपनी बुद्धि यंत्र को ही सबसे बड़ा व बारीक यंत्र मान कर कार्य करने लगेगा व ऋषि बन जायेगा।

अगर ऑक्सीजन ताम्बे का स्थूल तार है तो प्राण उस ताम्बे के तार में व्याप्त विद्युत् तत्व है। यह फर्क सभी की समझ में स्पष्ट आ जाना चाहिए। अन्यथा प्राण व वायु की समझ में घालमेल चलता रहता है, जो कि दुर्भाग्यपूर्ण है। कमल के सहारे बुद्धि काम करती है तो I.A.S. का इम्तिहान पास कर लेते हैं। वायु के सहारे प्राण तत्व काम करता है तो जीवन का इम्तिहान पास कर लेते हैं। योगी बन जाते हैं।

हमारे ऋषि मुनि महान् वैज्ञानिक थे। उन्होंने कर्ता, क्रिया व करण के अन्तर को जाना, दृग्–दृश्य का विवेक उन्हे व्यापा, इसी लिए उन्होंने अपनी काया को ही सबसे बड़ा वैज्ञानिक उपकरण बना लिया।

इस काया में शरीर स्थूल है। उससे अधिक सूक्ष्म व बारीक हवा है। उससे भी अधिक सूक्ष्म प्राण है। प्राण से अधिक बारीक मन है। मन से भी बारीक औजार अपनी बुद्धि है, इन सभी को उपकरण मानते हुए अपनी चेतना को ही अपना आपा (अपना स्वरूप) मानना चाहिए।

बारीक बुद्धि मन को देख सकती है पर स्थूल शरीर बारीक मन को और बुद्धि को नहीं देख सकता है। इस बात को विज्ञान जितनी जल्दी समझ लेगा उतनी ही जल्दी उसकी स्थिरता को गति मिल जायेगी।

प्राण पदार्थ से परे व बारीक तत्व है। पानी बादलों का सहारा लेकर भी स्थित रहता है। धरती पर खड्ढ़ों व कुओं का सहारा लेकर भी स्थित रहता है। हाड मांस व रुधिर का सहारा लेकर भी स्थित रह सकता है। ठीक उसी प्रकार प्राणतत्व भी वायु का सहारा लेकर स्थित है। इसी प्रकार मन के संकल्प का सहारा लेकर भी प्राण स्थित या गतिमान् है और बुद्धि के विचारों का सहयोग लेकर भी प्राण गतिमान् होता है।

वायु धरती से कुछ किलोमीटर ऊपर जाने पर उपलब्ध नहीं होता। पर प्राण तत्व चेतना के विश्वव्यापी

समुद्र की तरह सर्वत्र व्याप्त है। वहाँ भी जहाँ वायु का नामोनिशान नहीं है।

श्वासायाम की सहायता से हम प्राण तत्व को अपने अस्तित्व में भरते है। अतःश्वासायाम प्राणायाम कहलाता है।

संदर्भ एक :–

Gray's Anatomy, Churchill Livingstone, Edinburgh 1989, Column -1 pages 34 (37th edition) देखेंगे तो पाऐंगे कि :–

स्कैनिंग इलेक्ट्रोन माइक्रोस्पोप की सहायता से ट्रेकिया (श्वास की एक मोटी नली) के भीतर की चिकनी महसूस होने वाली सतह को 10,000 गुणा बड़ा करके देखने पर चिकनी सतह उतनी ही खुरदरी दिखती है, जितनी की जमीन या ग्वारपाठा उगी हुई जमीन दिखती है।

ये उंगली के समान लम्बे दिखने वाले ढाँचे ट्रेकिया के सीलिया कहलाते (CILIA) हैं।

प्राणायाम के फायदे :

ज्यादातर लोगों में उनके व्यवहारगत गलत आचरण के कारण सीलिया Posterior beating हो जाते हैं। कपाल–भाति तथा भस्त्रिका लम्बे समय तक करने पर पुनः उसका अभ्यास Anterior beating हो जाता है जिससे कि Mucous व दिनभर फेफडों में पहुँचा कार्बन Anterior beating Cilia पर गति करता हुआ शरीर से बाहर आ आता है। यह प्राणायाम से होने वाला स्पष्ट फायदा है जो कि विज्ञान सम्मत व तर्क संगत है।

William F Ganong's Review of medical physiology 13th edition, 1987, Chapter 34, page 538, Column 2, onwards.

The lungs and the chest wall are elastic structures. The lungs slide easily on the chest wall but resist being pulled away from it in the same way that two moist pieces of glass slide on each other but resist separation--------inpiration is an active process---------during quiet breathing I.P.P (intra pleural pressure) which is about 2.5 mm of Mercury at the start of inspiration decreases to about 6mm of Mercury and the lungs are pulled into a more exanded postion.

प्राणायाम से फायदा– जितनी श्वांस कपाल–भाति अथवा भस्त्रिका आदि से निकाली जाती है उतना ही ज्यादा Negative intra Pleural pressure पैदा होता है। जितना ज्यादा Negative intra Pleural pressure होता है फेफड़े और Chestwall दोनों का ही लचीलापन बढ़ता है, फेफड़ों का लचीलापन बना रहता है।

लचीलापन एक तत्व है, Negative intra Pleural pressure दूसरा तत्व है व संकल्प शक्ति तीसरा तत्त्व है। तीन चीज मिलकर ही प्राणों को अतीन्द्रिय क्षमता प्रदान करते हैं। इन तीनों के संयोग से ही चलती रेल को रोक देने की सामर्थ्य तक योगियों में उत्पन्न हो जाती है।

ताकत तीनों चीजों के मेल व गति में निहित है।

माईकल फैराडे ताम्बे की कुण्डली गेल्वेनोमीटर चुम्बक व तुलनात्मक गति पर दिन, सप्ताह और महिनों माथा–पच्ची करता रहा पर बिजली प्रकट नहीं हुई। अन्ततः निराशा में चुम्बक फेंका तो d$dt की अवस्था प्राप्त हुई व गेल्वनोमीटर में भी डिफलेक्शन हुआ। बिजली की खोज हो गई। शक्ति की प्राप्ति हो गई।

प्राणायाम के सारे रहस्य व घटनायें (1) लचीलापन (2) Negative intra Pleural pressure (3) तुलनात्मक समय (4) तुलनात्मक गति के सन्दर्भ में घटित होते हैं। चन्द्रमा से धरती पर देखने पर कुछ भी नहीं दिखाई देता बस नीला और हरा रंग ही दिखाई देता है। जितना धरती के करीब उतरते जायेगें एक से बड़े एक रहस्य व विस्तार घटित होते जायेंगे। हर प्राणायाम कर्ता इस तथ्य को अपनी काया की प्रयोगशाला में अपनी धधकती इच्छा शक्ति की रोशनी में अंकुरित अभिवर्धित व पुष्ट करे। माईकल फैराडे वाली घटना का गहन अध्ययन करे व उसका मानसिक चित्र दिमाग के पिछले हिस्से में सतत बनाये रखें।

सन्दर्भ 3- Human Anatomy By B.D. Chaurasia Volume, 1989 Second Edition, page No-159 नवजात शिशु के फेफड़े भूरे या सलेटी रंग के होते हैं। धीरे–धीर श्वॉस के साथ जाने वाले कार्बन कणों के कारण काले रंग के चकत्ते जहॉं तहॉं पैदा हो जाते हैं और फिर धीरे धीरे सारा फेफडा ही काला हो जाता है। (मूल का यह हिन्दी अनुवादित अंश हैं)

प्राणायाम से फायदा :

कपाल भाति अनुलोम–विलोम या भस्त्रिका आदि से प्रयत्न पूर्वक Expiration करने पर "सीलिया" की सहायता से व हवा की तरंगो के साथ "म्यूकस" में चिपककर व सीलिया के सहारे फिसलता हुआ कार्बन बाहर आ जाता है। कार्बन को फेफड़ों में स्थाई रूप से चिपकने का मौका नहीं मिलता है।

अगर प्राणायाम के साथ कार्नेल विश्व विद्यालय के वैज्ञानिक डा० मैंक के० के प्रयोगनुसार (अनसंधान के आधार पर) अगर व्यक्ति क्षारीय (Alkaline) खाद्य पदार्थों को प्रमुखता देते हुए अम्लीय (Acidic) पदार्थों को अपने भोजन में कम से कम प्रयोग करते हुए अगर हरे पत्तेदार सब्जियों व ताजे फलों पर जीवित रहने का अभ्यास करें तो मनुष्य की उम्र 250 वर्ष से भी अधिक हो सकती है। इसके साथ–साथ यदि मनुष्य अपने जीवन में उन आदतों को भी सुधार ले जिनसे हृदय की धड़कन तेज बनी रहती है। (जैसे– क्रोध, काम, लोभ, मोह मद का मात्सर्य आदि) और हमारे गुर्दे पर स्थित Adrinal Gland का स्राव न्यूनतम रखा जा सके अर्थात् प्रसन्नचित्त रहना, परोपकार की भावना से ओत–प्रोत रहना, अपरिग्र ही होना, भविष्य और भूत के बारे में अनावश्यक विचार न करना इत्यादि तो ऐसी होम्योस्टेसिस (Homeostasis) सहज समाधि अवस्था में मनुष्य की कोशिकायें उचित रीति से कार्य करती हैं और ऐसी सहज अवस्था में Encephalins एवं Endorphins की मात्रा यथायोग्य (Optimum) होती है इसके साथ में कुछ मल (Toxins) ऐसे होते हैं जो न श्वास से निकल पाते है, न मूत्र से, न मल से उनके लिये अर्थात उन मलों के निष्कासन के लिये हमें नियमित रूप से व्यायाम करके शरीर से पसीना निकालने का नियमित अभ्यास भी करना चाहिये। उदाहरणस्वरूप कोई भी मशीन चाहे कितनी भी मंहगी व महत्वपूर्ण हो दूसरी ओर विद्युत् भी चाहे कितनी महत्वपूर्ण है परन्तु जब तक स्विच ओन नहीं किया जाता तब तक न मशीन की कोई उपयोगिता और न विद्युत की हमारे शरीर में परिश्रम करके पसीना बहाना स्विच आन करने के समान ही अति महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है इन सब उपयों से हम अपने आयुष्य को लम्बा कर सकते है।

अन्त में ओलिवर वेन्डेल होम्स (Pages 35, Treasury of wit and wisdom) के अनुसार Men do not quit playing because they grow old, they grow old because they quit playing अर्थात् लोग इसलिए खेलना बन्द नहीं करते कि वे बूढ़े हो जाते हैं अपितु लोग इसलिये बूढ़े हो जाते हैं कि वे खेलना बन्द कर देते हैं।

प्राणायाम के सन्दर्भ में अगर इसी बात को हम कहें तो लोग प्राणायाम करना इसलिए बन्द नहीं कर देते कि वे बूढ़े हो गये हैं और उनकी शारीरिक अवस्था प्राणायाम करने लायक नही रही। अपितु लोग बूढ़े इसलिए हो जाते है कि वे प्राणायाम नहीं करते।



गर्भ के सागर में



मा० हवासिंह
मंढ़ाणा, जिला– महेन्द्रगढ़

कहते हैं मारने वाले से बचाने वाला बलवान होता है।
बचाने वाला कोई और नहीं स्वयं भगवान् होता है।
आप हमें एक बात यह बताएँ
फिर क्यों हो रही हैं, गर्भ में भ्रूण हत्याएँ?

इस बात पर हमें रात भर नींद नहीं आयी,
करवटें बदलते–बदलते रात बिताई
भोर की मस्ती में पलकें अलसाई
झुकी और हमें झपकी आई।

हम क्या देखते है? – गर्भ के सागर में?
गोते लगा रहे हैं,
सामने एक भ्रूण में कन्या के दर्शन पा रहे है।
कन्या जो गर्भ के सागर में पलती है।

कन्या जो धरती की खुशबू पाने के लिए मचलती है,
कन्या जो सृष्टि का शृंगार है,
कन्या कभी शीतल हवा तो कभी अंगार है
कभी सीता तो कभी दुर्गा का अवतार है।

उसने धीरे से पलकें उठाई
हमें देखा और मुसकाई
आवाज आयी
अरे! कवि तुम यहाँ
मैंने कहा हाँ सुकन्ये!

तुम्हारे रूप के प्रथम दर्शन पाकर मैं धन्य हुआ।
जल्दी ही तुम इस गर्भ के सागर से निकलकर
पृथ्वी पर उजागर हो जाओगी
बोली हाँ! इसी के लिए मैं यहाँ जप कर रही हूँ
अपनी जननी की सुरक्षा के लिए व्रत और तप कर रही हूँ
जननी जिसके गर्भ में पलता है
सृष्टि की रचना का महाबीज मंत्र
तभी मैंने टोका– हाँ। उसी बीज मंत्र को बाहर
निकालकर फेंक देता है–
अदना सा एक यंत्र।

कहते हैं, मारने वाले से बचाने वाला बलवान् होता है।
बताइए उस समय तुम तुम्हारा भगवान् कहाँ सोता है।
उसने बताया मेरा भगवान
मेरे गर्भ मन्दिर का कवच बनकर
मेरी सुरक्षा करता है हर समय मेरी रक्षा करता है।

तभी वहाँ जबड़ा खोले एक पंजा आया
साक्षात मौत का जैसे शिकंजा आया
उसने उछलते हुए उस भ्रूण को धर दबाया
तब मुझे उसकी चीख सुनाई दी
जो उसके अन्तःकरण से आई थी
अपनी पीड़ा बताई थी।

सुनो कवि अगर मारने वाले से बचाने वाला बलवान् होता है।
तब फिर मेरा क्यों बलिदान होता है।
तभी मेरी छोटी बिटिया ने, मुझे सोते से जगा दिया
मरते–मरते भी उसने यह सत्य समझा दिया।
जननी का गर्भ मन्दिर से महान् होता है
जिससे सृष्टि का निर्माण होता है।



ईश्वर ने दुनियाँ (जगत्) क्यों बनाई?



वेदप्रकाश आर्य
इन्सपैक्टर, दिल्ली पुलिस
ई–16, टाइप–4, नई पुलिस लाईन, किंग्जवे कैम्प,
दिल्ली – 110009, दूरभाष – 09910108883

जगत् में ईश्वर, जीव व प्रकृति मौजूद हैं। इन तीनों का होना जगत् की रचना से ही सार्थक है और जगत् न हो तो इन तीनों का होना बेकार है। ईश्वर जीवात्मायें व प्रकृति अनादि हैं और सदैव साथ रहती हैं। परमात्मा ने जीवात्माओं के लिए प्रकृति से जगत् उत्पन्न किया और उन्नति करने के लिए अपने ज्ञान से जीवात्माओं की मदद की। प्रकृति जीवों के प्रयोग के लिए है और इसका उपयोग किस प्रकार किया जाये यह ज्ञान वेदों द्वारा ईश्वर जीव (मनुष्य) को देता है। प्रकृति से जीवों के लिए शरीरों की रचना ईश्वरीय कारीगरी है। विभिन्न वनस्पतियों के लिए भी ढांचा (वृक्ष, लता आदि) की रचना ईश्वरीय कारीगरी है। जीवों को कर्म करने की प्रेरणा व ज्ञान (वेद द्वारा) ईश्वर से मिलता है।

परमात्मा जगत् में अपनी कारीगरी से यह जाहिर कर रहा है कि जीवात्मा प्रकृति से क्या–क्या लाभ उठा सकता है। जैसे गुफा को देखकर भवन निर्माण, वृक्षों की छाल वगैरा देखकर और वस्त्रों की आवश्यकता जानकर वस्त्र निर्माण, सूर्य को देखकर प्रकाश के साधनों का निर्माण, पक्षियों को देखकर वायुयान का निर्माण, मछलियों को देखकर पनडुब्बी–जलयान का निर्माण सांप वगैरा को देखकर रेलगाड़ी का निमार्ण आदि। जीव (मनुष्य) भी ईश्वर की नकल पर अपना एक छोटे जगत् का निमार्ण करता है और प्रकृति के द्रव्यों से विभिन्न वस्तुओं का निर्माण करता है।

मनुष्य ही कर्म–योगी है इसलिए केवल मनुष्य जीवन के दौरान किये गए कर्मो का ही फल मिलता है और अन्य योनियों में जीव केवल फल भोगता है कैदी की तरह। इसलिए मनुष्य जीवन में कर्म करते समय अत्यन्त सचेत रहना आवश्यक है।

मनुष्य द्वारा अपनी शक्ति का गलत इस्तेमाल ही पाप और सही इस्तेमाल ही पुण्य है। अपनी ताकत के गलत इस्तेमाल से मनुष्य को दण्ड स्वरूप अन्य योनियों में जाना पड़ता है। जैसे अपनी शक्ति का गलत इस्तेमाल करने पर सरकार उस अधिकारी को पद से निलम्बित कर देती है और ज्यादा गलती करने से दूसरी जगह तबादला भी कर देती है या कैद कर देती है उसी प्रकार मनुष्यों को ईश्वर द्वारा दुःख दिया जाना, दूसरी योनि में भेज देना, वृक्षयोनि में भेजकर कैद कर देना आदि समझना चाहिए। निलम्बित करना, तबादला करना, कैद करना आदि ईश्वर के नियमों की ही नकल है।

प्रत्येक जीव अपनी रक्षा करना चाहता है इसलिए हमें किसी जीव को नहीं मारना चाहिए। केवल आत्म–रक्षार्थ (Self defence) किसी को मारा जा सकता है, न कि अपने स्वाद के लिए उसे खाने के लिए। भारतीय दण्ड संहिता (IPC) में भी केवल आत्म–रक्षार्थ ही किसी को मारने की छूट है।

मनुष्य अपने शरीर द्वारा केवल तीन प्रकार के पाप कर सकता है– चोरी, व्यभिचार और हिंसा। इनके फलस्वरूप ही मनुष्य को शारीरिक कष्ट होते हैं। अनुचित प्रकार से किसी चीज को प्राप्त करना ही चोरी है। अनुचित व्यवहार ही व्यभिचार है। मन, वचन, कर्म से किसी जीव को कष्ट या हानि पहुँचाना ही हिंसा है। इस प्रकार मनुष्य अपने शरीर से उपर्युक्त पाप कर्मों की विपरीत तीन प्रकार के पुण्य कर सकता है– दान, सेवा और रक्षा। अपनी मेहनत की कमाई में से किसी सुपात्र को अथवा किसी धार्मिक या सामाजिक संस्था को सहयोग करने के नाम 'दान' है। अच्छे कामों में अपनी ऊर्जा खर्च करने का नाम 'सेवा' है। अपने शरीर से किसी असहाय को संकट से बचाने का नाम 'रक्षा' है।

इसी श्रृंखला में कहा जा सकता है कि मनुष्य अपनी वाणी से चार पाप व उनके विपरीत चार ही पुण्य कर सकता है। चार पाप हैं– झूठ बोलना, व्यर्थ बातें करना, कठोर बोलना व चुगली करना। वाणी के चार पुण्य हैं– सत्य बोलना, हितकारी बोलना, प्रिय बोलना और वेद–शास्त्र गीतादि या अन्य किसी उत्साहवर्धक ग्रन्थों का अध्ययन करना।

आगे इसी प्रकार मनुष्य मन से भी तीन पाप व इसके विपरीत तीन ही पुण्य करता है। मन से किये जाने वाले तीन पाप हैं– परद्रोह (दूसरे का मन से बुरा सोचना, मन से किसी का अपकार करना) दूसरे के द्रव्य या धन को मन से लेने की इच्छा करना तथा नास्तिकता (ईश्वरीय ज्ञान, कर्मफल, परलोकादि में अविश्वास) मन के पुण्य कर्म हैं– दया, अस्पृहा लोभत्याग और श्रद्धा।

ईश्वर, जीव, प्रकृति अनादि व हमेशा रहने वाले हैं। प्रकृति जीवों के प्रयोग के लिए है परन्तु जीव ईश्वर की मदद (ज्ञान) से ही प्रकृति का इस्तेमाल कर सकता है। जीव शरीरों के माध्यम से ही प्रकृति का उपयोग करते हैं और शरीर अपने आप नहीं बन सकते अपितु ईश्वर द्वारा शरीरों की रचना की जाती है, जैसे कि प्रकृति में मौजूद मिट्टी व जल से अपने आप घड़ा नहीं बन सकता बल्कि कुम्भकार द्वारा घड़े की रचना की जाती है। ईश्वर जीवों के लिए शरीरों की रचना के अलावा प्रकृति का इस्तेमाल करने के लिए जीवों को ज्ञान व प्रेरणा भी प्रदान करता है। प्रत्येक मनुष्य को परमात्मा के इस विधान (व्यवस्था) को समझकर कार्य करने चाहिए ताकि कल्याण हो।



नारी का गौरव घर या बाहर



आचार्या सुमना
राष्ट्रीय महिला प्रभारी
पतंजलि योग–समिति, (हरिद्वार)

बहुत दिन से जिस विषय पर कुछ विचार मेरे मन में उठ रहे थे तथा मैं प्रकट करना चाह रही थी, ईश कृपा से आज वह सुअवसर मिल ही गया है। नारी का गौरव घर रहने में है या बाहर? भिन्न–भिन्न विद्वानों ने अपने–अपने ढंग से इस विषय पर निष्कर्ष निकाले हैं। एक समय था जब नारी का घर से बाहर निकलना अपमानजनक माना जाता था, समय ने पलटा खाया नारी चारदीवारी से बाहर आयी, बाह्य क्षेत्रों में काम करना सम्मानजनक तथा घर में रहकर सेवा करनेवाली माताओं को उदासीन दृष्टि से देखा जाने लगा। दोनों ही स्थितियों के खट्टे–मीठे परिणाम आये। मेरी अल्पबुद्धि में तो नारी का गौरव घर में भी कोई कम नहीं है, पर आवश्यकता पड़े तो बाहर भी उसे अपना जौहर दिखाने में पीछे नहीं हटना चाहिये। किन्तु शर्त यही है कि वह चाहे घर रहे या बाहर अपने स्वधर्म व अहमियत को न भूले। वैसे भारतीय ललनाओं में स्वधर्म परम्परा से ही आ जाता है, यदि बाहरी झोंकों से उसे बचाया जाये तो बिना धर्मशास्त्र पढ़े भी उसके खून में वे संस्कार मौजूद हैं जिनकी बदौलत वह अपने आत्मगौरव व स्वाभिमान के साथ अकेली भी सुन्दर जीवन जीने की शक्ति रखती है। गार्गी, सुलभा आदि ब्रह्मवादिनियों के उदाहरण हमारे सामने हैं। अरुन्धती, अनसूया, मदालसा, कौशल्या ने जो गौरव घर में रहकर प्राप्त किया आवश्यकता होने पर वही गौरव कैकेयी ने देवासुर संग्राम में अपने पति के साथ जाकर, महारानी लक्ष्मीबाई, दुर्गा, किरणमयी ने युद्ध क्षेत्र में पहुँचकर वीरांगना पद को सुशोभित किया। वास्तव में तो नारी एक शक्तिस्वरूपा है और उसी से वह पुरुष को बनाती है शक्तिमान्। जिस द्रोपदी के चीरहरण के कारण (महाभारत का युद्ध) देश की इतनी बड़ी क्षति हो गई थी, उसी द्रोपदी की सन्तति आज अर्धनग्न वेशभूषा में अंग प्रदर्शन कर अपना गौरव मानने लगी हैं, बाज को शिकार करता देख हंस भी वैसा करे तो असफल तो होगा ही, अपनी अहमीयत भी खो देगा। भारतीय नारी हंस का प्रतीक है। उसे चन्द पैसों के लिए अपने स्वाभिमान की बाजी नही लगानी चाहिये, क्योंकि वह बेटी है, उस ब्रह्मवादिनी मैत्रेयी की, जिसने याज्ञवल्क्य के अपार वैभव को त्यागकर अमरता का राज पूछा था–

"येनाहं नामृता स्यां तेनाहं किं कुर्याम्"

निष्कर्ष रूप में कहना चाहूंगी कि घर रहने वाली या बाहर काम करने वाली, प्राचीन या नवीन नारी में कोई भेद नहीं है वह जहाँ भी रहे अपने स्वाभाविक गुणों को ना भूले। उसके प्राकृतिक गुण हैं– सौन्दर्य, लज्जा, विनय, संयम, तप, सन्तोष, क्षमा, धीरता, गम्भीरता, वीरता, समता, सहिष्णुता, सुव्यवस्था, श्रमशीलता, निरभिमानता, उदारता परदुःख कातरता, सेवा, सुश्रूषा इत्यादि।

मैं भारतीय नारी हूँ, मैं बाहर के जगत् में कर्त्तत्व नहीं चाहती, वह मेरे पिता–पति–पुत्र और भाई की कर्मभूमि है– उन्हें कोई क्षेत्र नहीं मिलेगा तो वे क्या करेंगे? परन्तु मेरी कर्मभूमि उससे कहीं विशाल है। पुरूष जिस काम को नहीं कर पाता, मैं संकल्प मात्र से अनायास ही कर डालती हूँ। मैं पढ़ती हूँ सन्तति को शिक्षित करने के लिए, सत्य के अन्वेषण के लिए। मैं गाना बजाना सीखती हूँ– नर हृदय को कोमल बनाकर उसमें पूर्णता लाने के लिए। मैं स्वयं नहीं नाचती, अपितु जग को नचाती हूँ। शिक्षा के क्षेत्र में मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। मैं गुलाम पैदा नहीं करती, प्रकट करती हूँ–आर्दश। सृजन करती हूँ मानव–महामानव। मैं स्नेहमयी, प्रेममयी माता, कल्याणकारिणी भगिनी हूँ। पर आततायियों के लिए रणरंगिणी मुण्डमालिनी, कराली काली, सिंहवाहिनी, महिषमर्दिनी, दुर्गा भी हूँ।

अहं केतुरहं मूर्धारहमुग्रा विवाचनी।
ममेदनु क्रतुं पतिः सेहानाया उपाचरेत्।। ऋग्वेद।।
ओ३म्



❋ हम अपने व्यक्तित्व में देखना चाहते हैं बालक जैसी सरलता,
निश्चिन्तता, निर्भरता युवा जैसा जोश, वेग व उत्साह,
वृद्ध जैसा होश व विवेक और संन्यासी जैसा
समर्पण। गुण और दोष प्रत्येक व्यक्ति में होते हैं,
योग से जुड़ने के बाद दोषों का शमन हो जाता है
और गुणों में बढ़ोतरी होने लगती है।

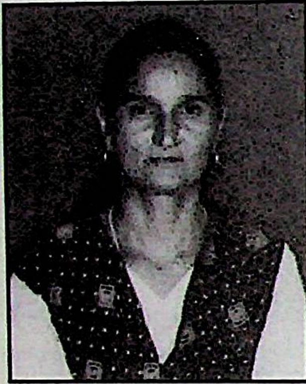
❋ भ्रष्टाचार, अपराधवृत्ति, रिश्वतखोरी, अन्याय
व अधर्म का एकमात्र समाधान योग है।

❋ अपेक्षा उपेक्षा एवं अहंकार दुःख और तनाव का कारण हैं।

❋ कुछ लोग स्थापित पर शासन करते हैं तो
कुछ लोग अपने आत्मबल एवं दृढ़ इच्छा शक्ति से
नया सामाज्य स्थापित करते हैं।

–स्वामी रामदेव

कन्या भ्रूण हत्या – एक सामाजिक कलंक



कृष्णा प्राचार्या
रा० व० मा० विद्यालय,
मान्दी, महेन्द्रगढ़ (हरि०)

नारी का सम्मान जहाँ है।
रहते खुद भगवान् वहाँ हैं।।

आज एक तरफ इस उन्नत और प्रगतिशील मनुष्य को चाँद पर कदम रखे चालीस वर्ष होने को हैं। मंगल की रचना और वातावरण पर खोज चल रही है। पृथ्वी से इतर अन्य ग्रह पर जीवन ढूँढा जा रहा है। महामशीन पर ब्रह्मांड की उन्नति का लेखा जोखा तैयार किया जा रहा है। तकनीकी विकास की पराकाष्ठा और वैज्ञानिक उन्नति की चरमलब्धि से दुनियाँ चकाचौंध हो रही है। तो दूसरी तरफ बेहद पढ़े लिखे, प्रगतिशील और सूचना ज्ञान से सम्पन्न लोग भ्रूण हत्या जैसे जघन्य, पातकी और क्रूर कर्मों में लिप्त हो रहें हैं। यह मानव जाति की विडम्बना ही कही जायेगी जो उच्चता और निम्नता के दो अंतिम छोरों पर एक साथ खड़ी नजर आ रही है।

भ्रूणहत्या से तात्पर्य कोई भी गर्भस्थ भ्रूण न होकर केवल कन्या भ्रूण ही रह गया है। आज इस विकृत मानसिकता ने इतना अधिक प्रभाव डाल दिया है कि न केवल मानव जाति के भविष्य को लेकर चिन्ताएं उठने लगी हैं बल्कि वर्तमान समाज की मर्यादा, नैतिकता, शांति और पवित्रता भी भंग होती जाने लगी है। इस महापापमय एवम् घृण्य कृत्य से कैसे बचें, इसका कारण क्या है और किस तरह इससे उबारा जाये यही इस लेख का विषय है।

कन्या भ्रूण हत्या :

1. कब से ?

वैसे तो इसका काल निर्धारण भ्रमपूर्ण कार्य ही होगा। फिर भी इसे भारत पर विदेशी आक्रमण के काल के साथ जोड़ा जा सकता है। परम पावन भारत भूमि, जहाँ किसी मानव–देव जोड़े (उर्वशी–विश्वामित्र) से उत्पन्न कन्या को एक निर्लिप्त, निष्काम तपस्वी कण्व ने पाल पोस कर बड़ा किया, उस भूमि पर आज कन्या भ्रूण हत्या जैसे निर्दय कृत्य किया जाता हो तो अवश्य ही इसके पीछे बहुत बड़ी त्रासदी एवं तनावभरी घटनाएं मानव जीवन में आयी होंगी। समझा जाता है कि विदेशी आक्रांताओं द्वारा यहां के नारी समुदाय पर अत्याचार, बलात्कार, अपहरण इत्यादि के फलस्वरूप इन बलशाली आक्रांताओं से बचने के लिए एक अति निन्दनीय एवम् कायरतापूर्ण हल मानव समाज को कन्या भ्रूणहत्या की तरफ खींच लाया होगा। विशेषकर सत्ता समाज में यह सम्मान–हत्या (Honour Killing) के रूप में अधिक फैला। इस पाप

की छाया से ग्रस्त समाज का जो पतन एवं दुर्गति हुई वह आज सबके सामने है और इस घृणित कुकृत्य के फल से बचने का प्रामाणिक इतिहास है।

2. क्यों ?

एक कारण तो ऊपर बताया जा चुका है। आज के आधुनिक एवं वैज्ञानिक सोच वाले प्रगतिशील समाज में यह हत्या और अधिक फैली है, इसका कारण भी प्रगतिशीलता और भौतिक उन्नति ही है। सिद्धांत है जितना अधिक सुख सुविधा प्राप्त होगी उतनी ही अधिक सामूहिक जिम्मेदारीहीनता बढ़ेगी। आज हर व्यक्ति अधिक से अधिक सम्पन्न व ऐशोआराम से भरपूर जीवन जीना चाहता है। इस प्रक्रिया में वह अपना परिवार भी छोटा रखना चाहता है। यहीं से समस्या प्रारम्भ होती है। हजारों सालों की मानसिकता के कारण उसे वंशवृद्धि हेतु लड़के की चाह होती है। कुल एक या दो संतान चाहने वाले लोगों के पास अधिक विकल्प नहीं होते। इस कार्य के लिये उसकी सहायता में आगे आई है आधुनिक तकनीक। अल्ट्रासाउंड मशीन उसे लिंग निर्धारण की सुविधा देती है और अति प्रगतिशील व्यक्ति इस मशीन के परिणाम से वाकिफ होकर कन्याभ्रूण को अकाल मृत्यु को सौंप देता है। इस मशीनी युग में मानवीय भावनाएं मशीनों एवं ऐशोआराम की लालसा के सामने भौथरी (फीकी) हो जाती हैं और अति निन्दनीय, घृणित और महापाप की यह घटना घर–घर में घटने लगती हैं। संवेदनहीनता के कारण उसे मानव जाति के भविष्य तक की चिन्ता नहीं रहती। आँकड़े बोलते है कि प्रतिवर्ष 20 लाख से 50 लाख तक कन्या भ्रूण हत्याएं हो रही हैं। क्या यह स्तब्धकारी पशुता नहीं है कि इतना बड़ा नरमेध हो रहा है और इस पर किसी को कोई गलती–पछतावा नहीं।

भारत में अलग–अलग प्रांतों से प्राप्त आंकडों के अनुसार मात्र केरल ही अकेला ऐसा प्रदेश है जहाँ लडकियों का अनुपात लडकों से अधिक है। बाकि प्रदेशों में 50 से लेकर 300 तक प्रति हजार के अनुपात में लडकियां लडकों से कम हैं। इस समय कुछ गाँव ही ऐसे हैं जहाँ 20 वर्ष तक के लड़के तो 150–200 तक हैं तथा इस उम्र तक की लड़कियां 15–40 तक हैं। यह क्या दर्शाता है? क्या हम उस भविष्य की तरफ नहीं बढ़ रहे हैं जहाँ इस विषमता के चलते युवा लड़के अपने गांव, गोत्र या परिवार की ही बहन–बेटी को ही कुदृष्टि से देखने लगेंगे अथवा अनैतिक सम्बन्धों द्वारा घर–घर कलह और हत्याएं होने लगेंगी। इस भयावह भविष्य से बचने का उपाय क्या है?

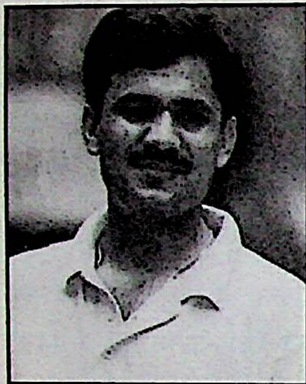
3. उपाय क्या है ?

उपाय है अपनी मानसिकता बदलना। जो काम लड़का कर सकता है वही काम लड़की कर सकती है और बुढ़ापे का सहारा भी बन सकती है, यह सोच विकसित होने पर इन अजन्मा कन्याओं को संसार देखने का अवसर मिल सकता है। नर की कठोरता, निर्दयता और शुष्कता को केवल नारी की कोमलता, दयाशीलता और सरसता ही प्रासंगिक और आकर्षक बना सकती है। अतः हे भारतवीरो! जागो, और अजन्मा कन्याओं को इस सुन्दर संसार में आने दो ताकि संसार पूर्ण हो सके।

ईश्वर करे मेरे देश की माताओं के विचार बदलें, पिताओं के संस्कार बदलें, समाज का नजरिया बदले और कन्याओं को परिवार से वह सब दुलार और प्यार मिले जिसकी वह हकदार हैं।



युग चक्र



यशपाल यादव,
एच. सी. एस.
उपमण्डलाधीश, फरीदाबाद

गीता में भगवन् कहें, सन्त हमारे रूप।
मेरी जीवित मूर्तियाँ, मेरे सभी स्वरूप।।

कितने सहज भाव से गीता के भारी भरकम ज्ञान को उपरोक्त पंक्तियों में समेटा गया है। सिर्फ सन्त ही नहीं, सभी जीवमात्र भगवान के रूप हैं। कण–कण में भगवान के होने की पुष्टि इससे होती है। तो क्या यह सच्चाई है या सिर्फ कुछ लोगों द्वारा दिग्भ्रम पैदा किया हुआ कथन हैं? मनुष्य का सदियों का अनुभव ही वास्तविक ज्ञान है और अनुभव कहता है:–

तेरा सांई तुझमें ज्यों पहुपन[1] में बास।
कस्तूरी का मृग ज्यों फिरी–फिरी ढूंढ़े घास।।

अतः इसे दिग्भ्रम कहकर नकारा नहीं जा सकता। वस्तुतः यही सच्चाई है और आज के समाज में व्याप्त असंतोष एवं संताप के निराकरण का असली हथियार है। मनुष्य मात्र को यह समझाने की आवश्यकता है कि सभी का उद्‌भव एक ही जगह से है और वही सबका परमपिता है। जब सब उसी की संतान हैं तो भेद–भाव कैसा? हालाँकि यह कहना जितना आसान है करना उतना ही मुश्किल। मनुष्य परिस्थितियों की देन है और जन्म से ही उसमें ऐसे संस्कार प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से डाले जाते हैं। ये संस्कार एक दिन में नहीं बनते बल्कि युगों तक एक तरह की परिस्थिति में रहकर उस युग के मनुष्य के आचार विचार, संस्कारों को जन्म देते हैं।

हर युग में अलग किस्म के संस्कार या मनुष्य व्यवहार में भिन्नता क्यों पाई जाती है। इसे उस समय या युग के परिप्रेक्ष्य में देखा जाना उचित होगा। सतयुग या कलियुग सिर्फ नाम नहीं है बल्कि उस युग की समग्रता, उस युग कि परिस्थिति, रहन–सहन, आचार–विचार, संस्कार आदि सब के द्योतक हैं। युगों की इस परिकल्पना को छोटे रूप में अपने आस पास अनुभव करने की जरूरत है। क्योंकि कोई भी युग एक दिन में बनता या बिगड़ता नहीं है। कलियुग को हम आज के संदर्भ में उन समाजों में विशेष तौर पर अनुभव कर सकते हैं जहाँ दरिद्रता है भूखमरी हैं और लोगों को जीवन यापन के लिए पर्याप्त साधन उपलब्ध नहीं हैं। भूखे पेट भजन नहीं होता और ऐसे लोगों को धर्म, सदाचार आदि चीजें किसी

1 पहुपन=पुष्प

काम की नहीं लगती और वे जानवरों कि तरह येन केन–प्रकरेन अपना पेट पालने से मतलब रखते हैं।

यही शायद कलियुग है जहाँ जंगल का कानून लागू होता है और मनुष्य एवं जानवर में कोई बहुत फर्क नहीं होता। इस समय ज्ञान से सदाचार से ऊपर शक्ति को रखा जाता है।

जैसे–जैसे मनुष्य की रोजमर्रा की आवश्यकताओं की पूर्ति होती है उसका बचा हुआ समय उसे अन्य चीजो की तरफ आकर्षित करता है। ऐसे वक्त में ज्ञान एवं भाईचारे का प्रस्फुटन होता है। मनुष्य को अपने व्यवहार में बदलाव की जरूरत महसूस होती हैं और वर्ग एवं विभिन्न प्रकार के कार्यों का वर्गीकरण होता है। जब पेट से बात आगे बढ़ती है तो दिमाग की तरफ चलती है और मनुष्य का चिंतन और उसकी उत्कंठाऐं जन्म लेती हैं। यह भी शाश्वत सत्य है कि जब भी चिंतन शुरू होता है वह आईने का कार्य करता है और मनुष्य को उसकी वास्तविकता का भान करवाता है। ऐसे ही वक्त में हमें अपने सत्कर्म और पापकर्म का अहसास होने लगता है और मन पर बोझ बढ़ने लगता है।

मनुष्य जब तक पशुतुल्य है वह प्राकृतिक रूप में है और उसे किसी भी तरह के मानसिक एवं शारीरिक कष्ट का भान नहीं है। अतः समाज में किसी भी तरह की मर्यादा, संस्कार या दूसरे शब्दों में कहें कि धर्म की आवश्यकता नहीं है। परन्तु जैसे ही मनुष्य की श्रेष्ठता से मुलाकात होती है उसका "मैं" जाग जाता है। अहं का आभास मनुष्य को मनुष्यता या यूं कहें कि उसे उसके प्राकृतिक रूप से दूर ले जाता है। श्रेष्ठता की भावना मनुष्य में आकांक्षाओं एवं महत्वाकांक्षाओं को जन्म देती है और वे न केवल अन्य जीवों से अपितु अन्य मनुष्यों से अपने को श्रेष्ठ एवं ताकतवर दिखाने को प्रेरित करती हैं। महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति हेतु मनुष्य सभी बंधनों को तोड़ देता है, हदों को लांघ जाता है। साम दाम दण्ड भेद अपनाकर मनुष्य प्रकृति एवं अपने प्राकृतिक रूप से दूर एवं अपने अहं के एवं 'मैं' की तरफ बढ़ना शुरू कर देता है।

मानव की वास्तविक प्रकृति एवं वर्तमान प्रकृति में द्वन्द्व की शुरूआत यहीं से होती है। हर गलत काम के लिए मनुष्य की आत्मा धिक्कारती है परन्तु भौतिक सुख एवं उन्नति उसी मार्ग पर बढ़ने को प्रेरित करती है। मनुष्य दोहरा चरित्र जीने लगता है परन्तु यही चीज उसे बैचेन कर देती हैं। जैसे–जैसे आत्मा पर बोझ बढ़ता है मनुष्य मन संतापित हो जाता है और मन की अस्वस्थता शरीर को भी प्रभावित करने लगती है। अवसाद गहराता है तो शरीर रोगों का शिकार होने लगता है और भौतिक सुख शान्ति प्रदान नहीं करता। ऐसे वक्त में मनुष्य को शान्ति की आवश्यकता प्रतीत होती है और वह धर्म की शरण में जाने लगता है। उसे सन्तों परोपकार, सदाचार, दान आदि के अलावा आने वाले जन्मों का फिक्र होने लगता है।

आवश्यकता आविष्कार की जननी है और समाज को दिशा दिखाने के लिए साधु–सन्त, दार्शनिक, महात्मा जननेता आदि सामने आते है। भौतिक सुख चरम पर पहुँचते ही उसके मिथ्या होने का आभास होता है और मनुष्य वास्तविक शान्ति की खोज में सर्वस्व लुटाने को तैयार हो जाता है। समाज में अशान्ति बढ़ने पर हिंसा, मारकाट आदि की भरमार हो जाती है और सहनशीलता जवाब देने लगती है। समाज में दिखावा एवं ढोंग बढ़ने लगता है। धर्म एवं उसके प्रचारक ऐसे समय में समाज को नई राह दिखाते हैं और मनुष्य को अहं को त्यागकर विश्वबन्धुता की ओर ले जाते हैं।

इन्ही चीजों को लेकर युगों की परिकल्पना की गई है और युग का नाम कोई भी हो उस समय के लोग

उनका आचार व्यवहार ही उसे अच्छा या बुरा बनाते है। वर्तमान युग को भी अच्छे और सदाचार भरे कार्यों से कलियुग से सत्युग में बदला जा सकता है। जरूरत है तो सिर्फ लोभ, मोह, कपट, क्रोध आदि को छोड़कर प्यार, शांति, त्याग आदि का वरण करें। इससे न केवल समाज का कल्याण होगा अपितु मनुष्य द्वारा हर रोज सामने आ रही बीमारियों का भी निराकरण हो सकेगा। अगर हमें शान्ति से रहना है तो गाँधी के बताए रास्ते पर चलना होगा। उनका एक महावाक्य है कि 'मनुष्य की आवश्यकता के लिए हर चीज उपलब्ध है परन्तु लालच के लिए नहीं।' हमें कोई भी गलत कार्य से पहले यह सोचना होगा कि क्या इससे मेरे अलावा किसी भी और का भला होगा और क्या अन्त समय में इस पाप बोध से मुक्त हो पाऊँगा। क्या आप जिसके लिए गलत कार्य कर रहे हैं वे तो इसके फल को आपके साथ बाँटेगे? अगर नहीं तो आप क्यों किसी के लिए पाप कमा रहे हैं?

अन्त में गाँधी जी कि इन पंक्तियों के साथ कलम को विराम देना चाहूँगा, "जब भी आपको अपने पास किसी चीज की कमी का अहसास हो तो आप उस व्यक्ति को याद करें जिसे आपने सबसे दीन हीन हालात में देखा और आप अपने आपको भगवान् का धन्यवाद करने से नहीं रोक पायेगें जिससे आपको इतना कुछ दिया है"।



* सभी रोगों के उपचार करने की शक्ति प्रकृति ने
हमारे ही भीतर दी है, योग से
उसका जागरण करो।

* योग रोगों से बचाता भी है और
रोगों को समूल मिटाता भी है।

* कमजोर, ऊर्जाविहीन और परावलम्बी देश
कभी भी आजाद नहीं हो सकता।

* पुरुषार्थ से व्यक्ति अपने भाग्य को भी बदल सकता है।

* योग व्यक्ति को स्वालम्बी एवं आत्मनिर्भर बनाता है।

— स्वामी रामदेव

संकुचित मानस का बन्दी धर्म

कु० अमिता आर्या
स्नातिका, कन्या गुरुकुल
महाविद्यालय चोटीपुरा (उ०प्र०)

सम्यक् प्रकार से आत्मनिरीक्षण न करने वाले व्यक्ति प्रायः हास्यास्पद बनते हैं। वे विरोधाभासों का पुलिन्दा साथ लिए चलते हैं। प्रायः उसके मानने, बोलने और करने में अन्तर होता है। ईश्वर की दया से कहीं ईमानदारी पूर्वक वे अपने व्यवहारों का परीक्षण कर बैठें तो स्वयं भी हंसे बिना नहीं रहेंगे। हम इसे इस प्रकार समझ सकते हैं–यूँ तो लोग धर्म और ईश्वर संबंधी अवधारणा को नितान्त व्यक्तिगत विषय मानते हैं, जो कि वास्तव में है भी, लेकिन जब इस विषय पर सोचने की बात आती है, तो स्वयं निर्णय लेने की अपेक्षा इसकी सारी जिम्मेदारी वे अपने तथाकथित धर्मगुरुओं पर डाल देते हैं। जिन क्रियाओं को वे धार्मिक अनुष्ठान के रूप में कार्यान्वित करते हैं उनकी कितनी प्रासंगिकता और क्या औचित्य है इसके बारे में वे सर्वथा अनभिज्ञ रहते हैं, जैसे–निर्जीव वस्तुओं के साथ सजीव जैसा व्यवहार करना–उन्हें फल–पुष्प–पत्रादि व नैवेद्य भेंट करना, अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए वृक्षों पर धागे बांधना, वृक्ष जो स्वयं ही तमोमयी योनि में अपने दुष्कर्मों के लिए अन्धतामिस्र कोटि का दण्ड भोग रहे हैं उनकी सामने हाथ जोड़ना, ये उनका कार्य ऐसे ही होगा जैसे कठोर कारावास में पड़े दुर्दान्त अपराधी को आराध्यदेव मानकर उसकी पूजा करना। गंगोत्री आदि तीर्थस्थानों की यात्रा इस उद्देश्य से करना कि वहाँ जाकर प्राणत्याग करने से मोक्ष मिलेगा, मुर्दों की कब्रों पर चादरें चढ़ाना और ऐसी ही और भी अनगिनत भ्रमपूर्ण क्रियाएं करना। यहाँ सोचने वाली बात यह है कि अगर धर्म व पूजा–पद्धति व्यक्तिगत काम था तो इस बात पर विचार भी व्यक्तिगत रूप से किया जाना चाहिए था परन्तु यहां कथनी और करनी में स्पष्ट भेद है। इसीलिए हम देखते हैं कि अपने व्यवसाय व आर्थिक हितों में अपनी प्रतिभाशाली बुद्धि का उच्चतम निवेश करने वाले योग्य व्यक्ति भी धर्म के नाम पर बौद्धिक रूप से नितान्त दयनीय व अविवेकपूर्ण कृत्य करते रहते हैं, जिसमें आस्था व विश्वास (वास्तव में अन्ध आस्था व अन्धविश्वास) को छोड़कर तर्क का कोई स्थान नहीं होता।

इस प्रकार जब वे बुद्धिसम्पन्न व्यक्ति तथाकथित धर्म के वृत्तीय पथ पर $2\pi r$ के बराबर दूरी तय कर भी लेते हैं तो भी विस्थापन शून्य ही रहता है और ये शून्य ही रहेगा चाहे कितनी ही परिक्रमाएँ कर लें क्योंकि लक्ष्यहीन व्यक्ति गति तो करता है लेकिन पहुँचता कहीं नहीं है।

इसमें कोई सन्देह नहीं कि धर्म नितान्त व्यक्तिगत वस्तु है। किसी एक धर्मसमुदाय में शामिल हो जाने मात्र से ही हमारी धार्मिकता का निर्वहण नहीं हो जाता। अपने नाम का धर्म प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं ही निभाना होता है। इसी दृष्टि से इसे व्यक्तिगत कहा जाता है। अतः हमें स्वयं यह सोचना होगा कि धर्म के नाम पर आखिर हम क्या कर रहे हैं ?

आओ हम सोचकर देखें। वेदों, उपनिषदों, ब्राह्मणग्रन्थों, दर्शनों और प्रबुद्ध मनीषियों के विचारों के प्रकाश

में मन की परतों को कुरेद कर देखें। निश्चित रूप से हमें अपने अन्दर ही धर्म का बीज छुपा हुआ मिल जाएगा, जिसका संबंध हमसे है, सिर्फ हससे, धर्म के ठेकेदारों से नहीं। एक मानव का धर्म मानवता के अतिरिक्त और क्या हो सकता है। वेद ने भी हमसे यह नहीं कहा कि तुम वैष्णव, शैव, शाक्त, बौद्ध, जैन, पारसी, मुस्लिम या ईसाई बनो। यह तो हमसे केवल मनुष्य बनने की अपेक्षा करता है–

तन्तुं तन्वन्रजसो भानुमन्विहि ज्योतिष्मतः पथो रक्ष धिया कृतान्।

अनुल्बणं वयत जोगुवामपो मनुर्भव जनया दैव्यं जनम्।। ऋ. 10/53/6

संसार के ताने–बाने को बुनते हुए प्रकाश का अनुसरण करो अर्थात् ज्ञानयुक्त कर्म करो मनीषियों के द्वारा प्रशस्त किए गए मार्गों की रक्षा करो। कर्मशील व्यक्तियों कि भांति उलझन रहित कर्म करते रहो, स्वयं मनुष्य बनो और अपनी सन्ततियों को भी मनुष्य अर्थात् दिव्यगुणयुक्त मानव बनाओ। इसी प्रकार वेद में जब निषिद्ध व्यवहारों का प्रसंग आता है तब वहाँ सम्प्रदायों के परस्पर निषिद्ध कर्मो का वर्णन नहीं है, अपितु मानव जाति के लिए सांप, बिच्छू, भेड़िया आदि हिंसक पशुओं की प्रवृत्ति को अपनाने का निषेध है। इस प्रकार हम देखते हैं कि विधानात्मक व निषेधात्मक दोनों ही शैलियों में सम्प्रदायों का परिगणन नहीं किया गया, बल्कि मनुष्यमात्र को संबोधित किया गया है।

आकार में तो सब मनुष्य हैं ही, फिर किस मनुष्यत्व की बात हो रही है। मनुष्यता का मानदण्ड महर्षि ने 'स्वमन्तव्यामन्तव्यप्रकाश' में इस प्रकार निर्धारित किया है–'मनुष्य उसी को कहना कि जो मननशील होकर स्वात्मवत् अन्यों के सुख–दुःख और हानि–लाभ को समझे। अन्यायकारी बलवान् से भी न डरे और धर्मात्मा निर्बल से भी डरता रहे..................। अन्यायकारियों के बल की हानि और न्यायकारियों के बल की उन्नति सर्वथा किया करे। इस काम से चाहे उसको कितना ही दारुण दुःख प्राप्त हो, चाहे प्राण भी भले ही जावें, परन्तु इस मनुष्यपनरूप धर्म से पृथक् कभी न होवे।' इस परिभाषा के अनुसार केवल बुराइयों से बचे रहना ही मनुष्यपन नहीं है, अपितु कुछ अतिरिक्त सृजनात्मक कर्म करना भी मनुष्य का धर्म है।

जो कुछ धारणीय अर्थात् करणीय है वही धर्म है और करणीय हमेशा निश्चित नहीं होता, परिस्थितियों के अनुसार परिवर्तित होता रहता है। जो काम करने योग्य है, कल वह अकरणीय भी बन सकता। दूसरे शब्दों में–सदा सत्याचरण करना ही धर्म है। इसीलिए बृहदारण्यकोपनिषद् में स्पष्ट कहा है–**'यो वै स धर्मः सत्यं वै तत्।'** जिस–जिस परिस्थिति में जो–जो सत्य आचरण होगा वही धर्मयुक्त भी होगा। सत्य ससीम नहीं है, इसलिए धर्म को भी एक परिभाषा में बांध कर नहीं रखा जा सकता। परिभाषा एक परिसीमा है, इसलिए धर्म के पालन के लिए हमेशा जागरूक रहना पड़ेगा, अपनी आंखें खुली रखनी होंगी क्योंकि जैसे ही हम असावधान हुए–अकरणीय कार्यों को कर बैठेंगे और यही अधर्म होगा। निश्चित रूप से धर्म एक बहते झरने के समान सदैव नूतन है, फिर भी इसकी सतत प्रवहणशीलता ही इसकी सनातनता है। जब हम सत्य को बांध नहीं सकते, धर्म को भी बन्धक नहीं बना सकते पुनरपि भिन्न–भिन्न धर्मों के नाम पर जो ये छोटी–छोटी दीवारें बनी हुई हैं, वे कुछ इसी प्रकार से हैं, जैसे कोई व्यक्ति अथाह समुद्र के जल को वश में करने के लिए छोटे–छोटे ताल–तलैये बनाने लगे, लेकिन विडम्बना तो यही है कि इन क्षुद्र सामर्थ्य वाले जलाशयों ने भी अथाह जनसमुद्र को काफी हद तक अपने अन्दर जकड़ रखा है। फिर भी समाज में कुछ ऐसे प्रबुद्ध लोग हैं जो धर्मध्वज के स्तम्भ बनकर इसे सम्भाले हुए हैं। सत्य का प्रवाह

पूर्णरूप से बाधित नहीं हुआ क्योंकि–

You can befool some people for some time,

You can befool all people for some time,

You can not befool all the people for all the time.

धर्म हेय आचरणों को त्यागने की कला है। धर्म एक वार्द्धक्य है जो हममें यौवन में वृद्धत्व की बुद्धि उत्पन्न कर देता है। धर्म के विषय में वैदिक ऋषियों की दृष्टि बड़ी ही स्पष्ट, सरल और सर्वहितकारी है, जैसे–हमारा व्यवहार धर्मयुक्त है या नहीं इसका परीक्षण हम स्वयं कर सकें इसके लिए महर्षि व्यास ने हमें एक कसौटी प्रदान की– 'जैसा व्यवहार आप अपने लिए चाहते हैं वैसा ही दूसरों के साथ भी करें। यही धर्म का सार है।' कितना आसान है। साधारण बुद्धि वाला व्यक्ति भी इस कसौटी पर स्वयं को परखकर अपने विषय में धर्म के अभिप्राय को समझ सकता हैं

वास्तव में भ्रान्तिशून्य होकर जीना ही धर्म का उद्‌देश्य है। यदि सभी धर्माध्यक्ष धर्म के नाम पर पाखण्ड फैलाने के स्थान पर मात्र मनुष्यपनरूप धर्म का उपदेश करने में अपनी ऊर्जा का व्यय करें तो इसमें सभी को लाभ ही लाभ है सिर्फ उनके अपने निहित स्वार्थों को छोड़कर। इन दिनों दूरदर्शन जैसे अत्याधुनिक साधन के माध्यम से धर्म के नाम पर अत्यधिक पिछड़े हुए विचारों का प्रचार किया जा रहा है। कितना बड़ा विरोधाभास है। ये हमारी आध्यात्मिक निरक्षरण का परिचायक है।

आज धर्म को इस रूप में प्रस्तुत किए जोने की आवश्यकता है कि जिसे देख–सुनकर ये लगे कि वास्तव में यह आचरण में लाने की वस्तु है, यह केवल सुनने–सुनाने के लिए नहीं है, अपितु इसका संबंध हमारे अपने जीवन से है। एक कवि की पंक्तियाँ कितनी सार्थक हैं–

धर्म कोई व्रत नहीं है आज लेकर छोड़ दोगे,
धर्म कोई जप नहीं है कामना पूरी करोगे,
धर्म है पुस्तक न कोई पढ़ जिसे मुक्ति मिलेगी,
धर्म है पूजा न वन्दन जिससे धन दौलत बढ़ेगी,
धर्म है वह आचरण दुःख दर्द जो हरता सभी का,
धर्म है वह भावना अपनत्व दे पाए सभी को,
चाहते तो जानना यह धर्म क्या है, कर्म क्या तो,
वेद का आदेश मानो–संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।

जहाँ तक सम्पूर्ण समाज के साथ मिलकर चलने या बोलने की बात है, यह तो अभी दिवास्पप्न ही है क्योंकि अभी तो हम स्वयं में ही एक इकाई नहीं हैं। संगीत की भाषा में कहें तो हम सब बेसुरे जी रहे हैं– मन कुछ और मान रहा है, वाणी कुछ और कह रही है, हम कर कुछ और रहे हैं। यह अधर्म की बांसुरी बज रही है क्योंकि मन, वचन, कर्म से एक होना ही सत्याचरण है और उपनिषद् ने इसे ही धर्म कहा है। अतः हम पहले स्वयं को एक बनाएं अर्थात् भ्रान्तिशून्य बनें और फिर राष्ट्र की एकता में भी योगदान दें। धर्म को जानने, समझने और व्यवहार में लाने के बाद भी बहुत कुछ करने के लिए बचा है।

यह तो यात्रा की शुरूआत मात्र है। यदि योग के अंगों की दृष्टि से देखें तो हमारा धर्मयुक्त आचरण बस यम और नियम तक ही सिमट जाएगा। शेष यात्रा लम्बी और जटिल है। धर्म तो ईश्वर संबंधी चेतना के जागरण का सोपान मात्र है। हम केवल सीढ़ियों तक पहुंचकर ही प्रसन्न न हों, मंजिल तक पहुँचने की महत्वाकांक्षा भी रखें। अतः सत्य के आचरण में प्रमाद न करते हुए इसे अपनी आन्तरिक आवश्यकता मानते हुए अपने कर्म को धर्म की परिभाषाएं गढ़ने का अवसर दें। सही बातों को जीवन में अपनाने के लिए यह आवश्यक है कि उनमें अपनी रुचि उत्पन्न करें, इससे चीजें आसान हो जाती हैं। जब तक तीव्र संवेग नहीं पैदा होगा, हमारी प्रगति भी नहीं होगी। हितोपदेश में भी यही प्रेरण दी गई है–

'गृहीत इव केषेषु मृत्युना धर्ममाचरेत्।

'शायद कुछ लोग यह सोचें कि इतनी जल्दी भी क्या है, आत्मा तो अजर–अमर है फिर किसी जन्म में चिन्तन कर लेंगे, जैसे कहा भी है–

'मुक्तिर्नो शतकोटिजन्मसुकृतैः पुण्यैर्विना लभ्यते।'

लेकिन साथ–साथ यह भी सत्य है– 'इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न चेदिहावेदीन्महती विनष्टिः।' क्योंकि हमें नहीं पता कि अगले जन्म में हमें ईश्वर और धर्म से संबंधित सही शिक्षा मिले या न मिले। ऐसे में इस जन्म में संचित किए हुए संस्कार ही हमें अग्रिम जन्म के सम्भावित महाविनाश से बचाएंगे।

अतः सम्प्रदायों, अन्ध आस्थाओं एवं अन्धविश्वासों की कारागार से धर्म को मुक्त करके शुद्ध विचारों के निर्मल आकाश में स्वच्छ वायु के समान सबके लिए समान रूप से सेवनीय बनाना होगा। धर्म की इसी अवधारणा में अनेक राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय समस्याओं का समाधान अन्तर्निहित है।



❋ इंसानों को कत्ल करके बनाये गये मंदिरों, मस्जिदों या गिरिजाघरों में बैठकर कभी भी भगवान् को नहीं पाया जा सकता है।

❋ हम स्वयं ही अपने सुख व दुःख के कारण हैं।

❋ जातिवाद, साम्प्रदायिकता, वर्ण एवं वर्गों में विभाजित देश को योग के द्वारा ही एक सूत्र में पिरोया जा सकता है।

–स्वामी रामदेव

ऐ नए भारत के दिन बता



अरुण तिवारी
जलबिरादरी दिल्ली

ऐ! नये भारत के दिन बता
ऐ नदियां जी के कुंभ बता
उजरे–कारे सब मन बता
क्या कोई गंगा नीति याद है
क्या गंगा पीति याद है।
क्या गंगा जगाना याद तुम्हें
या कुंभ दीप जलाना भूल गये
या भूल गये कि कुंभ सिर्फ नहान नहीं
गंगा यूं ही थी महान नहीं
नई सभ्याताऐं तो कई जनी
पर संस्कृति गंग ही परवान चढ़ी
नदियों में गंग धार हूं मैं
क्या श्रीकृष्ण वाक्य तुम भूल गये
ऐ नये भारत ....

गौतम गांधी नानक महावीर
क्या कुछ भी तुमको याद नहीं
क्या भूल गये चोरा कबीर
क्या रैदास कठोती याद नहीं
हुआ हर्ष–चन्द्र–चाणक्य का वास यहीं
क्या काशी आभा भूल गये
क्यों एडमंड–बोले ये नदी नहीं
क्यों हमने इसे सुरसरि धार कहा
ये नये भारत......................................

यहीं मानस की चौपाई गढ़ी
क्या गंगास्टक याद नहीं
न याद तुम्हें अब रामायण
तुम भूल गये 'एकला चलो' वाणी
तुम दीन–ए–इलाही भूल गये

तुम गंगा की संतान नहीं
हर हर गंगे की तान बढ़ी
पर इसमें अब कुछ प्राण नहीं
ऐ नये भारत के ....

हा! कैसी है हम संताने
जो मार रही खुद ही मां को
कुछ जाने .... कुछ अन्जाने
सिर्फ मल बहाना याद हमें
सीने पर बस्ती खूब बसी
अपनी गंगा को बांध–बांध
सिर्फ बिजली बनाना याद रहा
क्या गंगा सिसकी .....सुनी नहीं
सिर्फ मात नहीं ....मां से बढ़कर
ये बात बताना भूल गये
ये नये भारत..............................

अब किसी से कोई फरयाद नहीं
कोई विकल्प नहीं..........संकल्प एक
गंगा का सीना मां का हैं
कोई एक्सप्रेस वे क्यों छलनी करें
जिनका लालच वे जाने
क्यों गंगा कोई भुगतान करें
जो बचा रहे नदियां अपनी
उनको ही हक स्नान का हो
वरना कोई क्यों स्नान करे
ऐ नए भारत............................

आओ फिर संकल्प करें
जो बांध रहें उनको बाधें
जो बचा रहे उनको साधे
बाधों उर्वरकों को खेतों तक
बाधों जो बांध सको आबादी
अब म्युनिस्पलिटी भी याद रखे
गंगा को न बरबाद करें

अब गंगा जिलाना याद रहे
ऐ नए भारत.......................

अब एक ही अपना नारा है
हमने तो अपना जीवन भी
गंगा जी पर वारा है
क्यों गंगा प्यारी याद रहे
क्यों दुनिया वारी याद रहे
गंगोत्री से गंगा सागर तक
ऐ नए भारत के....................



सोचें, समझें और करें

प्रिसिंपल सवेत सिंह,
जखराना (अलवर)

मन, बुद्धि और विवेक ये तीनों परमात्मा की मनुष्य को अनुपम भेंट हैं। हमारे मन में विचार उठते हैं अर्थात् मन सोचता है, बुद्धि उन विचारों को समझने का काम करती है तथा विवेक विचारों के बारे में उचित–अनुचित का निर्णय करता है। संसार के सभी संत–महात्मा, ऋषि–महर्षियों, अन्य महापुरूषों व महान् शास्त्रों का उद्देश्य रहा है कि मनुष्य जीवन अच्छा बने, सभी स्वस्थ रहें, सुखी रहें तथा सांसारिक लोगों की जीवन प्रणाली (Way of life) तथा विचार प्रणाली (Way of thinking) मानवोचित्त गुणों को धारण करने वाली हो। शिक्षकों, आचार्यगणों तथा गुरुजनों व बाबा रामदेव जैसे महापुरूषों के माध्यम से मनुष्य जीवन को अच्छा बनाने को प्रयास आज भी चल रहा है।

हम सांसारिक लोगों की एक विचित्र समस्या है कि हम सुखी रहना चाहते हैं, शांति से जीना चाहते हैं। सभी माँ–बाप चाहते हैं कि उनके बच्चे अच्छे बनें। परन्तु सभी मनुष्य सुखी नहीं हैं। सभी बालक अच्छे नहीं बन पाते हैं।

उपर वर्णित तीन तत्वों में से पहला तत्त्व मन बहुत महत्त्वपूर्ण है हमें सुखी या दुःखी बनाये रखने के लिए। मानव व्यवहार का आधार है 'मन'। मन के व्यवहार के सम्बन्ध में पूरा मानसशास्त्र (Psychology) लिखा हुआ है। स्वामी विवेकानन्द ने भी मन को बहुत ऊर्जावान् व घोड़े की तरह शक्तिशाली तथा बन्दर की तरह अति चंचल बतलाया है। मन हिलोरें लेता है, मन की एकाग्रता उच्च लक्षण प्राप्ति का सशक्त आधार है, मन हमें सुखी व दुःखी बनाता है। 'मन चंगा तो कठोती में गंगा'।

आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज बहुत जोर देकर कहा कहते हैं कि 'मन का गेड़' बहुत शक्तिशाली होता है। उसे तोड़ना बेहद कठिन है। मन के प्रवाह (गेड़) को तोड़ लिया तो समझो हमने कुछ हद तक मन को सम्भालना भी सीख लिया है। मन हमें उत्साहित करता है तो कभी–कभी वह हमें टिकने भी नहीं देता है। हमें सुखी–दुःखी रखने में मन की भूमिका का अधिक वर्णन करने की बजाय इसे समझाने के लिए एक सुना हुआ प्रसंग कहता हूँ:–

ईर्ष्या व द्वेष हमारे व्यावहारिक जीवन को किस प्रकार बेचैन व दुःखी करते हैं, यह बात श्रोताओं को समझाते हुए एक विद्वान् प्रसंग सुना रहे थे कि:–

एक बार किसी गांव में कुछ श्वान (कुत्तों) व बकरियों को दो अलग–अलग बाड़ो में रातभर के लिए बन्द कर दिया गया। दोनों बाड़ों के जीवों (श्वानों व बकरियों) की संख्या के अनुसार पर्याप्त भोजन सामग्री की व्यवस्था कर दी गई। श्वानों (कुत्तों) के बाड़े में मांस प्रचुर मात्रा में डाला गया तथा बकरियों के बाड़े में पर्याप्त हरी पत्तियां डाली गई। सुबह उठकर गांव वालों को दोनों बाड़ों का अवलोकन करवाया

गया तो वे लोग देखते हैं कि बकरियों ने सारा भोजन चट कर रखा था तथा सभी आराम से बैठी ऊंघ रही थी। दूसरी ओर श्वानों के बाड़े का नजारा बिल्कुल भिन्न था। भोजन सामग्री लगभग ज्यों की त्यों पड़ी थी। सारे कुत्ते लहुलुहान थे। किसी के कान, किसी की टांग तो किसी की गर्दन पर गहरे घाव के निशान थे।

यह कथा हमारे मन की वृत्तियों (मन में उठने वाले विचार) का हमारे सामान्य व्यवहार पर कितना प्रभाव पड़ता है, इसी बात को इंगित करती है। मन में ईर्ष्या, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ मद व मोह के दोष जब आ जाते हैं तो वे हमें किस प्रकार दुःखी करते हैं, इसका चित्रण यह प्रसंग कर रहा है। बिना किसी अभाव के भी जीव झगड़ता है। दूसरी ओर मन जब संतुष्ट व शांत होता है तो प्राणी मिलकर रहता है व बांटकर खाता है तथा प्रसन्नता को प्राप्त करता है।

दुःख के प्रभाव से बचने के उपाय

चित्त (मन) का अपना मूल स्वभाव निर्मल होता है। मनुष्य का स्वभाव क्रोध, लोभ, मद, ईर्ष्या व द्वेष का नहीं है। ये दोष हमारे जीवन में बाद में आते हैं। ये दोष किसी कारण से हमारे जीवन में (स्वभाव में) आते हैं जैसे जल का स्वभाव शीतल है परन्तु अग्नि रूप कारण से गरम हो जाता है। ये दोष हमें दुःखी करते हैं। जीवन में सुखी रहने के लिये व व्यावहारिक जीवन अच्छा बनाने के लिये हमें इन दोषों को हटाना होगा। एकबार सांख्य–योग शिविर में 'आचार्य श्री (आर्ष गुरुकुल खानपुर) ने इसका उपाय हमें यह बतलाया

1. **दृष्टस्य हि दोषस्य सुसुखः परिहार :**

   जिस दोष को हम अपनी आंखों से देख लेते हैं, उसका परिहार (निवारण) आसान होता है। जिस प्रकार एक किसान को उसके खेत में खड़ी खरपतवार जब दिखाई दे देती है तो वह निराई करके उसे उखाड़ फेंकता है। मल दिखाई देने पर हम उस पर पैर नहीं रखते हैं तथा सांप दिखाई देगा तो हम तुरंत उससे दूर हट जाते हैं। क्रोध करने वाले को उसका क्रोध दिखाई देगा तो ही निवारण होगा अन्यथा नहीं।

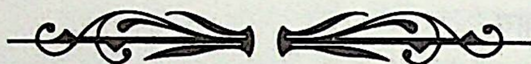
2. **सजगता** (Awareness) :

   निर्दोष व निर्मल जीवन जीने के लिए जीवन में सजगता भी आवश्यक है। सजगता के अभाव में व्यक्ति अनदेखा करता है तथा दूसरों को दोष देकर अपने दोष को छिपाता है। झूठ बोलने पर हमें हमारी झूठ दिखाई भी देती परन्तु संसार में सभी को अपने से बड़ा झूठा बताकर हम अपने दोष को ढक लेते हैं। ऐसा जब तक करते रहेंगे तब तक हमारा जीवन अच्छा (निर्दोष) नहीं बनेगा। यह दोष को देखकर भी अनदेखा करना है। सजगता बरतने पर दोष पुनः हमारे जीवन में नहीं आ पायेगा। जीवन में आया कोई दोष उसी प्रकार जीवन को खराब करता है जैसे खीर की भरी कढाही में जहर की एक बूँद।

जिन लोगों की मांग है कि उनका जीवन अच्छा बने, उनकी सन्तान अच्छी बने, उनके शिष्य अच्छे बनें तो इसका उपाय हैः हम अपना स्वभाव बदलें। परमात्मा द्वारा प्रदत्त अपने मूल स्वभाव में आवें। इस हेतु

सद्विचार, सद्साहित्य व सत्पुरुषों का संग भी एक कारगर उपाय है। आचार्य श्री प्रद्युम्न जी की प्रेरणा से बाबा रामदेव जी का 'योग शिविर' भी इसी दिशा में एक सत्प्रसार है। आओ हम सब मिलकर सोचें, समझें व मन से प्रयत्न करें ताकि सभी सुखी रहें।

निष्कर्ष रूप में दोषदर्शन (पर दोषदर्शन नहीं), सजगता व सत्संग हमारा व्यावहारिक जीवन को अच्छा बनाने के सरल उपाय हैं। जब हमारा सांसारिक जीवन अच्छा होगा तो हम आत्मनिरीक्षण कर सकेंगे और तब आत्मा तक हमारी पहुंच का रास्ता सरल बन जायेगा। मन ही हमें हमारे ध्येय तक पहुंचाने में मदद करेगा। कूँए में जिस रस्सी से उतरते हैं, उसी के सहारे वापिस निकलते हैं। अतः मन से ही गिरते हैं तथा मन से ही उबरते हैं।



तमेव शरणं गच्छ -----।

(उसी की शरण में जा अर्जुन, जो तेरे हृदय में स्थित है)

आचार्य आशीष,
वैदिक साधन आश्रम, तपोवन
नालापानी, देहरादून

इस लेख के द्वारा विद्वान् लेखक ने गीता में आपाततः प्रतीयमान विरोधों के परिहार के लिए एक दृष्टि दी है। एक अन्य दृष्टि के साथ भी हम गीता के पास पहुँच सकते हैं। वह यह है– यह सत्य है कि वार्ष्णेय कृष्ण और अर्जुन की घटना तो ऐतिहासिक है। किन्तु उस घटना को पकड़कर अशेषशेमुषी सम्पन्न अनल्पमति कृष्ण द्वैयापन ने अपनी कवित्व प्रतिभा के सहारे जो प्रस्तुति दी है वह काल से अबाधित है और भाषा के सहजप्रवाह तथा विषयप्रतिपादन दोनों में बेजोड़ है। गीता के वे ओजायमान शब्द आज भी उतने ही तेजस्वी हैं जितने कि 5000 वर्ष पहले थे, उनमें थोड़ा सा भी बासीपन या पुरानापन नहीं आया है। महामति कृष्ण द्वैपायन ने अपनी बात कहने के लिए वार्ष्णेय कृष्ण को पात्र बनाया शाश्वत गुरु का और अर्जुन को शाश्वत जिज्ञासु का और मार्गदर्शक शाश्वत गुरु के मुख से भिन्न–भिन्न मनः स्थितियों (Levels of Coniousness) में खड़े हुवे जिज्ञासु शिष्य की शंकाओं का अलग अलग दृष्टियों से समाधान किया गया। कहीं कर्मयोग, कहीं ज्ञानयोग, कहीं भक्तियोग, कहीं वैदान्तिक विचारधारा का अद्वैव तो कहीं सांख्य का द्वैत तो कहीं तार्किकों (नीचायिकों) का ईश्वर–जीव– प्रकृतिविषयक त्रैत, कहीं समर्पण योग, कहीं जीव का ईश्वर में वास (निवसिष्यसि मय्येव) अर्थात् जीव का उच्चतर चेतना में आरोहण (Accent) तो कहीं जीव में उच्चतमचेतना (Super-Coniousness) का अवरोहण (अवतरण अवतार = Decent) कहीं अपरिच्छिन्न चेतना देशकालातीत विशुद्धआत्मतत्व (नित्यः सर्वगतः स्थाणुः) का वर्णन तो कहीं देश व काल में अनुभवनीय परिच्छिन्न चेतना (जीव) का वर्णन इत्यादि। सम्पादक)

गीता एक उच्चकोटि का आध्यात्मिक ग्रन्थ है, जिसका विषम स्थितियों में किया गया स्वाध्यायमात्र व्यक्ति के जीवन में समता का संचार कर देता है। इस अद्भुत ग्रन्थ के अध्येता कई बार इसमें किये गये प्रक्षेपों के कारण संशययुक्त देखे जाते हैं। सन् 2002 में एक जिज्ञासा के समाधान के रूप में लिखा गया पत्रांश जो एक लेख के रूप में भी पाठकगण के लिये उपयोगी हो सकता है, यहाँ सेवा हेतु प्रस्तुत किया जा रहा है।

आपका प्रश्न है कि गीता के विभिन्न स्थलों में श्रीकृष्ण जी महाराज ने यह उपदेश किया है कि तुम मेरी शरण में आओ, मुझे ही भजो आदि–आदि। तो इससे ऐसा प्रतीत होता है कि जैसे श्रीकृष्ण जी ही ईश्वर हैं। और हम तो ईश्वर को सर्वव्यापक मानते आये हैं, तो ठीक बात क्या है?

देखिये सामान्य सी बात है कि किसी भी विषय में सत्य–असत्य का निर्णय करने के लिये हमें बुद्धि मत्तापूर्वक विचार करना पड़ेगा। ध्यानपूर्वक यदि आप गीता का स्वाध्याय करेंगे तो इसमें कई स्थानों पर विरोधाभास को समझ सकेंगे। गीता, 'महाभारत' नामक ग्रन्थ का ही एक भाग है और इस महाभारत

ग्रन्थ में बहुत सी मिलावटें की गयी हैं। आज विज्ञान के विषय में इतने मतभेद नहीं हैं, परन्तु ईश्वर, धर्म, जीवात्मा, पुनर्जन्म, कर्मफल तथा मुक्ति आदि विषयों के प्रति बहुत मतभेद हैं। सभी सम्प्रदायों की भिन्न–2 मान्यतायें हैं। कोई ईश्वर को सर्वव्यापक, निराकार मानता है, कोई एकदेशी साकार, तो कोई निराकार और साकार दोनों ही मानता है। कोई श्रीकृष्ण जी की पूजा करता है, कोई श्री राम की, कोई वैष्णो देवी की, तो कोई स्वयं को ही ब्रह्म ईश्वर मानता हुआ मिलता है। बड़ी विचित्रतायें हैं, विरोधाभास हैं। परन्तु यह भी तो निश्चित है कि सत्य एक ही होता है। दो और दो चार ही होता है, सर्वत्र यह उत्तर मान्य है। इसी प्रकार से ईश्वर के विषय में भी सत्य सिद्धान्त एक ही है। हमें इस मानव जीवन को सफल बनाने के लिये उसे समझने का प्रयास अवश्य करना चाहिये।

महाभारत में मत–मतान्तरों ने अपने–अपने दार्शनिक सिद्धान्तों की पुष्टि के लिये अपनी ओर से कई श्लोक मिला दिये और अब वे कहते हैं कि देखों हमारे मत की बात महाभारत में लिखी हुई है। इतिहास बताता है, महर्षि दयानन्द जी ने सत्यार्थप्रकाश के ग्यारहवें समुल्लास में लिखा है कि महर्षि व्यास जी ने 4,400 श्लोकों तथा उनके शिष्यों ने 5,600 श्लोकों का अर्थात् कुल मिलाकर 10,000 श्लोकों का महाभारत ग्रन्थ बनाया। वही महाभारत ग्रन्थ राजा विक्रमादित्य के समय 20,000 श्लोकों का तथा महाराजा भोज ने लिखा है कि मेरे पिता जी के समय महाभारत 25000 श्लोकों का और अब मेरी आधी उम्र में 30,000 श्लोकों का महाभारत ग्रन्थ मिल रहा है। महर्षि ने लिखा है कि यदि महाभारत में इसीप्रकार श्लोक बना–बनाकर डाले जाते रहे तो यह एक दिन ऊँट की पीठ पर भार उठाने वाला भार बन जाएगा। आपको आश्चर्य होगा कि महाभारत में अब श्लोकों की संख्या लगभग एक लाख के आस–पास हो गयी है। गीता, महाभारत का ही भाग है। युद्ध क्षेत्र में जहाँ दो सेनायें आमने–सामने खड़ी हुई हों, उस समय अर्जुन को इतना बड़ा उपदेश करना कैसे सम्भव व उचित है? इसपर बुद्धिमान् को विचार करना चाहिये। उपदेश तो दिया गया है परन्तु इतना बड़ा नहीं कि गीता की इतनी बड़ी पुस्तक बन जाय।

आर्यविद्वानों ने गीता पर दो प्रकार से कार्य किये हैं। प्रथम प्रकार के कुछ विद्वानों ने गीता में हुई मिलावट को बुद्धिपूर्वक तर्कपूर्वक अलग करने का प्रयास किया है। उन्होंने सिद्धान्त व तर्क की कसौटी पर प्रक्षिप्त=मिलावटी श्लोकों को अलग करके शेष सिद्धान्त व तर्कानुकूल श्लोकों को ही गीता में स्वीकार करके उनपर अपने भाष्य लिखे हैं। वे श्लोकों को प्रक्षिप्त कैसे समझते हैं, इसका एक उदाहरण समझने के लिये देता हूँ गीता के दूसरे अध्याय के 22 वें व 23 वें श्लोक इस प्रकार हैं–

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय, नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही।।2/22।।

अर्थः जिसप्रकार मनुष्य फटे पुराने वस्त्र उतारकर दूसरे नये वस्त्र ग्रहण कर लेता है, इसी प्रकार देही=जीवात्मा पुराने शरीर छोड़कर नये दूसरे ग्रहण कर लेता है।

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः।।2/23।।

अर्थः इस शरीर में रहने वाले जीवात्मा को शस्त्र काट नहीं सकते। आग जला नहीं सकती। पानी गीला नहीं कर सकता। पवन सुखा नहीं सकता।

इन श्लोकों में संक्षेप में यह कहा गया है कि जीवात्मा एक शरीर को कपड़ों के समान बदलकर ईश्वरीय व्यवस्था के अनुसार दूसरे शरीर को ग्रहण कर लेता है तथा जीवात्मा अमर है कभी मरती नहीं, उसे किसी भी प्रकार से नष्ट नहीं किया जा सकता।

अब अगला श्लोक ध्यान से समझें—

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमविकार्योऽयमुच्यते।
नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः ।।2/24।।

अर्थ : यह आत्मा काटा और जलाया नहीं जा सकता। यह नित्य, सर्वव्यापक, स्थिर और अविकारी है। आइये अब इस 24 वें श्लोक के अर्थ की पूर्व के दोनों श्लोकों के अर्थों से तुलना करें। 23 वें श्लोक में ही आत्मा काटा, जलाया नहीं जा सकता, यह कहा जा चुका है फिर इसे दोहराने की क्या आवश्यकता थी? इसे पुनरुक्ति दोष कहा जाता है। दूसरी बात 22 वें श्लोक में यह कहा गया कि जीवात्मा एक शरीर से दूसरे शरीर में जाता है। उसके एक शरीर से दूसरे शरीर में जाने से ही यह बात सिद्ध हो जाती है कि वह सर्वव्यापक नहीं है। यदि वह सर्वव्यापक होता तो उसका एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाना कैसे संभव होता। अतः 24 वें श्लोक में जीवात्मा को सर्वगतः = सर्वव्यापक कहने से 22 वें और 24 वें श्लोंक में विरोध है। इस प्रकार से विचारने से यह 24 वाँ श्लोक कुछ विद्वानों की दृष्टि में प्रक्षिप्त = मिलावटी हैं और नवीन वेदान्तियों की ओर से गीता में मिला दिया गया है। 22 वाँ श्लोक वेदानुकूल होने से ठीक है। यहाँ आपको समझने के लिये एक उदाहरण मात्र दिया है, गीता में ऐसे अनेकों स्थल हैं जहाँ आपस में विरोधाभास है।

गीता पर दूसरी प्रकार से काम करने वाले विद्वानों ने वर्तमान में गीता में जितने भी श्लोक मिलते हैं उन सभी की सिद्धान्तानुकूल व्याख्या करने का प्रयास किया है क्योंकि संस्कृत भाषा में बहुत लचीलापन है। संस्कृत व्याकरण तथा दर्शनों के विद्वान् काफी कुछ प्रचलित अर्थों से भिन्न अर्थ भी निकाल लेते हैं। अब उदाहरण इसी 24 वें श्लोक का लेते हैं जिसे कुछ विद्वानों ने प्रक्षिप्त सिद्ध किया है। इसी श्लोक का अर्थ कुछ विद्वान् थोड़ा अलग प्रकार से करके इस श्लोक से भी काम चला लेते हैं। 24 वें श्लोक में 'सर्वगतः' पद आया हुआ है, जिसका अर्थ सर्वव्यापक किया जाता है। इस अर्थ के कारण ही विरोध उत्पन्न हुआ है। इस 'सर्वगतः' शब्द का अर्थ विद्वान् " जीवात्मा सम्पूर्ण शरीर में अपनी शक्ति के विस्तार से व्यापक है" अर्थात् जीवात्मा शरीर में एक स्थान में रहता हुआ भी अपनी शक्तियों से पूरे शरीर में कार्य कर सकने वाला होने से केवल शरीर की दृष्टि से सर्वगतः = सर्वव्यापक कहा गया है। ऐसा विद्वान् समाधान कर देते हैं।

यह तो उदाहरण दिया गया दो पास–पास के श्लोकों में ही विरोध दिखायी देने का। इसी प्रकार से पूरे ग्रंथ को देखने पर जहाँ कहीं भी दो बातों में विरोध दिखायी पड़े तो वहाँ विचार करना पड़ेगा कि कौन सी बात उपयुक्त है। अथवा वहाँ अर्थ किस प्रकार से किया जाये कि प्रसंगों में विरोध न रहे। देखिये पन्द्रहवें अध्याय का चौथा श्लोक, इसे ध्यान से पढिये, इसका अर्थ समझिये—

ततः पदं तत्परिमार्गितव्यं, यस्मिन्गताः न निवर्तन्ति भूयः।
तमेव चाद्यं पुरुषं प्रपद्ये, यतः प्रवृत्तिः प्रसृता पुराणी।।18/4।।

अर्थ : संसाररूपी वृक्ष की जड़ों को अनासक्ति रूपी तलवार से काटकर उस पद की तलाश करनी चाहिये जहाँ पहुंचे हुए व्यक्ति कभी कर्त्तव्य मार्ग से च्युत नहीं होते। मैं भी तो उस पद की प्राप्ति के लिये उसी आदि पुरूष परमात्मा की शरण में जाता हूँ, जिससे यह सनातन वैदिक जीवन पद्धति फैली हुई है।

यहाँ श्रीकृष्ण जी महाराज कह रहे हैं कि मैं भी उस आदि पुरुष परमात्मा की शरण में जाता हूँ। वे स्वयं परमात्मा की शरण में जाने की बात कह रहे हैं। देखिये, अन्यत्र 18/61, 62 पर वे क्या कह रहे हैं–

ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति। (18/61)
तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत।
तत्प्रसादात्परां शान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम्।। (18/62)

अर्थ : हे अर्जुन! ईश्वर प्राणिमात्र के हृदय में स्थित हैं। (18/61)

अर्थः अपनी सम्पूर्ण भक्ति भावना एकाग्र करके तू हृदय में स्थित ईश्वर की ही शरण में जा। उसकी कृपा से तुझे परम शान्ति और शाश्वत भाव प्राप्त होगा। (18/62)

और भी देखिये, श्री कृष्ण जी महाराज क्या कह रहे हैं–

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन्।
यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम्।। (8/13)

अर्थ : मेरे भक्तिमय जीवन को स्मरण करता हुआ तथा मेरे पीछे चलता हुआ 'ओ३म्' इस एक अक्षर रूपी ब्रह्म का उच्चारण करता हुआ जो देह को छोड़ता हुआ जाता है वह उच्च गति को प्राप्त होता है।

इन प्रस्तुत स्थलों पर विचार करते हुए अब मूल प्रश्न पर आते हैं कि गीता में कई स्थलों पर जो श्रीकृष्ण जी कह रहे हैं कि मेरी शरण में आओं, मुझे भजो आदि आदि। ऐसी बातों का क्या अर्थ करेंगे? जैसे कि आँठवें अध्याय का पाँचवाँ श्लोक है–

अन्तकाले च मामेव स्मरन् मुक्त्वा कलेवरम्।
यः प्रयाति स मद्भावं याति नास्त्यत्र संशयः।। (8/5)

पूर्वापर विचार किये बिना यदि इसका सीधा–सीधा अनुवाद करें तो अर्थ इस प्रकार से होगा–

अन्तकाले–अन्त (मरण) काल में, च–और, माम्–मुझको, एव–ही स्मरन्–स्मरण करते–करते, मुक्त्वा–त्याग करके, कलेवरम्–शरीर को, यः–जो, प्रयाति–प्रयाण करता है, सः–वह, मद्भावम्–मेरे स्वरूप को, याति–पाता है, न–नहीं, अस्ति–है, अत्र–यहाँ इस विषय में संशय– कोई सन्देह।

इसका सीधा–सीधा अर्थ तो यह बन रहा है परन्तु इसी अध्याय के तेरहवें श्लोक ओमित्येकाक्षरं—8/13 में साफ लिखा है कि 'ओम्' नाम का उच्चारण करता हुआ देह छोड़े, अब दोनों श्लोकों में क्या समन्वय करेंगे? इस समस्या का समाधान प्रकाण्ड विद्वान् स्वामी समर्पणानन्द जी ने बहुत अच्छा अर्थ करते हुए किया है। उन्होंने अर्थ लिखा है– हे अर्जुन! मैंने अनेक जन्मों में अन्तकाल में प्रभु को स्मरण करके सद्गति पायी है, जो मेरा अनुयायी मेरी इस भक्तिभावना को अन्तकाल तक याद रखता है तो उस अन्त समय में भी मेरे आचरण को स्मरण करके मेरी तरह ही प्रभु स्मरण करता है, और इस प्रकार इस संसार से जाता है वह मेरी तरह ही आनन्दमय अवस्था को प्राप्त होकर मेरे समान प्रभु के आनन्द को प्राप्त होता है इसमें

सन्देह नहीं। 'मद्भावं याति' अर्थात् जैसा मैं प्रभुभक्त हूँ, वैसा ही वह भी हो जाता हैं। यदि श्रीकृष्ण जी का अभिप्राय यह न होता और मेरे स्मरण का अभिप्राय मेरे आचरण के स्मरण के स्थान पर मेरा नाम स्मरण अर्थात् हे कृष्ण, हे कृष्ण उच्चारण करना होता, तो वे तेरहवें श्लोक में "ओम्" नाम का उच्चारण करने की बात नहीं कहते। इसलिये मेंरे स्मरण का अर्थ मेरे प्रभुभक्त रूप का स्मरण ही होना चाहिये।

श्रीकृष्ण जी सच्चे कर्मयोगी और प्रभुभक्त थे। महाभारत ग्रन्थ में, जहाँ भी उचित अवसर आया वे सन्ध्या, उपासना, ध्यान में लीन हो गये, कहीं नहीं चूके, ऐसी बातों के संकेत मिलते हैं। इसी प्रकार से श्री राम जी के विषय में भी बाल्मीकि रामायण में कई जगह ऐसी बातें मिलती हैं। इसे आश्चर्य के अतिरिक्त और क्या कहा जाये कि नित्य संध्या योग के द्वारा सच्चिदानन्दस्वरूप परमात्मा की पूजा करने वाले आर्योचित मर्यादाओं के पालक एवं रक्षक महापुरुष श्रीकृष्ण जी को ही लोगों ने ईश्वर मानकर पूजना प्रारम्भ कर दिया और गुरुओं के गुरु इस सर्वत्र व्यापक, सर्वाधार, करुणा के सागर, पतितपावन आनन्दघन परमेश्वर को भूल बैठे। गुरु गोविन्द सिंह जी महाराज के विषय में तो शायद आपको पता होगा कि जब उनके भक्त उन्हें परमेश्वर मानने लग गये थे तो गुरु गोविन्द सिंह जी ने गर्ज कर कहा था–

जो नर मोहे परमेश्वर उचरहिं,
ते नर घोर नरक में परहीं।
हम हैं परमपुरुष के दासा,
देखन आये जगत् तमाशा।।

गीता के स्वाध्याय काल में एक प्रश्न आपके मन में और भी आ सकता है कि गीता में कई स्थलों पर ऐसे श्लोक आये हैं जिन्हें पढ़कर आपको लगेगा कि श्रीकृष्ण जी इन श्लोकों में स्पष्ट रूप में ही स्वयं को भगवान् कह रहे हैं। विशेषरूप से दसवें अध्याय के कई श्लोकों को पढ़कर आपको ऐसा लग सकता है। दर्शनों में एक शब्द "तादात्म्य" का बहुत प्रयोग होता हैं। 'तादात्म्य' अर्थात् तद्रूपता = एक सा होना (= sameness)। उदाहरण के लिये जब लोहे की एक गेंद को आग में डाल दिया जाये, तो वह तपकर आग जैसी ही लाल दिखायी पड़ने लगती है। वह भभकती भट्टी में आग ही लगने लगती है, परन्तु वास्तव में तो वह आग से अलग चीज है।

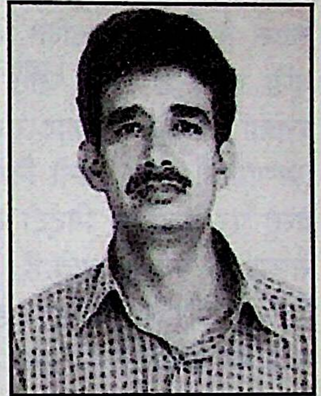
इसी प्रकार से जब योगी ईश्वर में समाधि लगाकर ईश्वर के आनन्द, दया, न्याय आदि गुणों को धारण करता है तो वह भी "ब्रह्म जैसा" हो जोता है। अर्थात् अपने आपको ईश्वरीय गुणों वाला अनुभव करने से उसका ईश्वरीय गुणों वाला अनुभव करने से उसका ईश्वर के साथ तादात्म्य सम्बन्ध स्थापित हो जाता है। परन्तु वास्तव में तो वह ईश्वर से अलग है जैसे लोहे की गेंद आग से सर्वथा अलग है। ऐसी स्थिति में समर्पण विशेष के कारण तथा ईश्वर से अत्यधिक प्रभावित होने के कारण योगी समाधि की प्रारम्भिक स्थिति में अपने आपको भूल सा जाता है और स्वयं को ईश्वर से अत्यन्त एकता अनुभव करने के कारण उपेक्षित करके, मैं शब्द का प्रयोग ईश्वर के लिये ही करने लगता है। जैसे दो घनिष्ठ मित्रों में से एक के कुछ उत्तम पदार्थ खा लिये जाने पर दूसरा कहता है कि यदि उसने वह स्वादिष्ट पदार्थ खा लिया तो समझो मैंने भी खा लिया। हम तो दो जिस्म, एक जान हैं। इसी प्रकार से जब दो साथी कोई सामान लेने के लिये किसी दुकान में जाते हैं तो एक के द्वारा समान लिये जाने पर दुकानदार दूसरे व्यक्ति को पूछता है हाँ, जी आपको क्या समान चाहिये?

यदि दूसरे को कोई समान न लेना हो तो उसका सामान लेने वाला साथी झट उसकी रक्षा करते हुए दुकानदार से कहता है कि "हम दोनों एक हैं"। अतः जहाँ–जहाँ आपको ऐसा लगे कि श्रीकृष्ण जी स्वयं को भगवान् कह रहे हैं वहाँ–वहाँ सर्वव्यापक ईश्वर से तादात्म्य सम्बन्ध स्थापित होने के कारण, अभिमान के सर्वथा तिरोहित हो जाने के कारण तथा ईश्वर का ही सब ज्ञान, बल, आनन्द आदि मानने के कारण उनके मुँह से ऐसे बोल फूट रहे हैं, ऐसा समझना चाहिये। आशा है उपर्युक्त प्रकार से वास्तविकता को समझकर आप श्रीकृष्ण जी के सच्चे अनुयायी बनकर सर्वव्यापक, निराकार परमेश्वर की भक्ति में शीघ्र ही तत्पर होंगे। प्रभु आपको आत्मबल दें जिससे आप शीघ्र ही सत्य वैदिक मार्ग के सच्चे पथिक बन सकें। धन्यवाद।



योग अध्यात्म और मानव जीवन

श्री विरेन्द्र कुमार
प्राचार्य
M.L.S.DAV. Sr. Sec. School. Narnaul



मानव सदा से ही चिंतनशील, मननशील प्राणी रहा है। वह तमाम व्याधियों, समस्याओं, अवधारणाओं और भावनाओं के दौर से गुजरता हुआ जीवन यात्रा पूर्ण करता है। उसकी संकल्पनाएँ उसे ऊँचा उठाने का साहस प्रदान करती हैं, वहीं उसके अच्छे संस्कार उसे पथभ्रष्ट होने से रोकते हैं। जब वह इन्ही संकल्पनाओं और भावनाओं को खुद पर भारी पाता है तो अन्यमार्गमुखी होकर भिन्न चिंतन को जन्म देता है। अगर उस अवस्था में उसके संस्कार उच्च होते हैं तो वह सृजनात्मकता ग्रहण करके विवेकानन्द और दयानन्द जैसा सुदृढ़, योगिराज कृष्ण जैसा मनस्वी बन जीवन को धन्य बना लेता है।

आज का दौर विज्ञान, प्रौद्योगिकी और तकनीकी का है। इसलिए आज का मनुष्य स्वयं को चन्द लम्हों में ही विकसित और व्यवस्थित देखने का दम्भ मन में रखता है। लेकिन यहाँ कार्यश्रेष्ठता, उच्चकोटिक सफलता हेतु उसे तनाव, अवसाद, कोलाहल और भागदौड़ की जिंदगी से दो चार होना पड़ता है। पैसे की आपाधापी, चकाचौंध और दिखावे भरी दुनिया के अतिरिक्त त्रस्त मानवता एक सच्चरित्र और पूर्ण ईमानदार जिंदगी को उद्वेलित करने को आमादा है। ऐसे में क्या डॉक्टर, क्या वैज्ञानिक, क्या इंजिनियर, क्या मजदूर–किसान और क्या प्रशासक, सभी स्वस्थ शरीर और शांति खोजते फिरते हैं और इस शांति हेतु पहले जब मन शांत होगा तभी तन शांत हो सकता है। जिसका एक ही उपाय बचता है योग और अध्यात्म। योग तो एक अथाह सागर है, योग एक संजीवनी है, योग एक नया जीवन है जो श्वास (प्राण) के साथ अभिन्न रूप में जुड़ा हैं। योग वह बूटी है जिसकी झलक मिलते ही मृतप्राय शरीर सजीव हो उठता है। योग वह अनुपम सुगंध है जिसके मिलते ही आत्मरूपी भँवरा डोल उठता है। यही योग मृत्यु को अमरत्व में तबदील करने वाला है। प्राचीन काल से ही योग विद्या को केवल तपस्वियों, साधु–महात्माओं से जोड़कर देखा जाता रहा है। लेकिन आज इस कड़ी में वर्तमान योगयुगप्रणेता के रुप में श्री स्वामी रामदेव जी महाराज का योगदान अप्रतिम है। जिन्होनें संत्रस्त मानवता के रोग–शोक और दुःख तथा वेदना भरे हृदय स्पंदन को महसूस कर मानव की हार्दिक भावनाओं को टटोला है। जनमानस की इस व्यथा का निदान कर वर्तमान कलियुग में महर्षि पतञ्जलि के ध्वज वाहक बन उन्होने बृहत् लक्ष्य लेकर, परम कल्याण के मार्गपर अनगिनत लोगों को अपने योगरथ से मुक्ति व भक्ति की मंजिल पर पहुचानें का बीड़ा उठाया है। जिनके तेज प्रताप से मात्र ऋषि–महर्षियों व जंगल में रहने वालों की योग विद्या को आज विश्व का हर आबाल वृद्ध सीखकर नई उमंग से, नए आत्मविश्वास से प्रफुल्लित होकर चहकने लगा है।

पूर्व समय से ही योगधारा में ऋषियों महार्षियों का योगदान रहा है, वर्तमान में स्वामी जी का कार्य विशेष है। वास्तव में महर्षि पतञ्जलि के इस पवित्र कर्मपथ पर बढते हुए योगी–महायोगी दिव्यगुणांश धारक हैं। योग प्रणेता महर्षि पतञ्जलि नें तो इस ज्ञान का बीजारोपण ही इन शब्दों से किया है :–

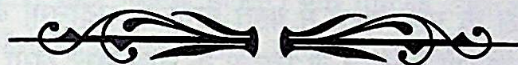
"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"। इसके साथ गीताकार ने कहा–तथा **"समत्वं योग उच्यते" "योगः कर्मषु कौशलम्"**।

योगविषयक इन सभी सूत्रों से यह संदेश दिया गया है कि सम्पूर्ण जीवन सुख से जीओ। जिस प्रकार वर्तमान विज्ञान का मूल आधार विद्युत् शक्ति है, इसी प्रकार योग विज्ञान का मूल आधार प्राणशक्ति अर्थात् श्वास हैं। यह प्राणशक्ति विद्युत् शक्ति की अपेक्षा बहुत व्यापक है। इस प्राण के द्वारा ही शरीर, मन व बुद्धि को शुद्ध किया जाता है। यही प्राण वेगों को संतुलित व मस्तिष्क को तीव्र, शरीर को कांतिमान् बनाता है। जिस प्रकार सोना भट्ठी में डालने पर कुंदन बन जाता है वैसे ही प्राणशक्ति का आयाम (प्राणायाम) करके यानी नियंत्रण करके शरीर रूपी वस्तु परिष्कृत होती है। जिस प्रकार किसी भी स्थित वस्तु पर धूलकण, मिट्टी व अन्य पदार्थ जमा हो जाते हैं, वैसे ही हमारा शरीर, मन व बुद्धि भी बिना सफाई के गंदे हो जाते हैं। आधुनिक विज्ञान तो कहता है कि अकेले हमारे शरीर में इतना कार्बन होता है कि 900 पैंसिल भर जाएँ। हमारा पेट प्रतिदिन 2 लीटर तक हाइड्रोक्लोरिक एसिड बनाता है जो किसी भी धातु को पिंघलाने में सक्षम है। लेकिन इतने शक्तिशाली एसिड से हमारे पेट को कोई हानि नहीं होती क्यों? क्योंकि हमारे पेट के चारों तरफ लगभग 5 लाख कोशिकाएँ प्रति मिनट स्थान बदलती रहती हैं। शरीर में करीब 30 करोड़ कोशिकाएँ प्रत्येक मिनट मुक्त हो जाती हैं जिनमें अधिकतर स्थानान्तरित भी होती हैं।

लगभग एक अरब कोशिकाएँ रोजाना नई बनती हैं। देखा जाए तो शरीर एक जटिल रचना नजर आता है। ऐसे जटिल शरीर की परमशुद्धि केवल सूक्ष्मतत्व ऑक्सीजन (प्राणशक्ति) द्वारा ही संभव है। वैसे व्यक्ति का विश्लेषण करके देखा जाये तो चैतन्य के विकास के पाँच स्तर होते हैं जो कोषों से संबंधित होते हैं। ये अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोष हैं जो क्रमशः उच्च से उच्चतर चैतन्य की वृद्धि के सूचक हैं। इस विषय में ज्ञान ही उद्देश्य है। ज्ञान की पॉच भूमियाँ होती हैं यानी अवस्थाऍ होती हैं जिनसे गुजरता हुआ जीवन उच्च शिखर की ओर जाता है, यही जीवन का सूद्देश्य हैं। स्थूल अन्नमयकोष से अहंकार प्राणमय कोष में जाता है। अन्नमय कोष के सारभूत (वीर्य) का तापन, दोहन करके ओजमय सारभाग प्राणमय की पुष्टि करता है। यह ओज विशुद्ध हुए बिना मनोमय की पुष्टि नहीं कर सकता। अतः इसका मलिनांश दूर करके संकल्प विकल्प दग्ध करके जो संकल्प विशुद्ध होकर शेष रह जाता है वही विज्ञानमय कोष है। यही विज्ञान है जो आधारभूत चैतन्य होने से उसकी पुष्टि करता है। विज्ञान में अनुकूलता और प्रतिकूलता दोनों होती हैं यानी अनुकूल ज्ञान सुख है और प्रतिकूल ज्ञान दुःख। अतः इसका निचोड़ यह निकला कि जो प्रतिकूलता यानी दुःख है वही विज्ञान का मल यानी गंदगी है। और इस मल की शुद्धि के लिए पुनः कसौटी ही शुद्धता का निर्धारण करती है। तदुपरान्त यह विज्ञान विशुद्ध होकर आनन्दमयकोष में बदल जाता है। यही अमृत हैं। जब इस अमृत तत्त्व के साथ मनुष्य प्रभु के लिए आत्मसमर्पण और पूर्ण आत्मस्वरूप में प्रतिष्ठा ग्रहण करता है, तब वह सच्चिदानन्द रूप में प्रतिष्ठित होकर विद्योतित होता है, यही आत्म साक्षात्कार हैं, यही आत्मज्योति का प्रादुर्भाव कहलाता हैं। वेद शास्त्र

व उपनिषदों के अनुसार यही दिव्य दशा हैं। इस अवस्था में जीव को प्रभु के लिए सर्वस्व समर्पण करना होता है। तभी जीव का या यूँ कहें मनुष्य का परम कल्याण होता है। यही चैतन्य और आनन्द का पूर्ण सामंजस्य ही सब मनुष्यों का परम लक्ष्य होता है। यही वेदों का आदेश व उपदेश है–

स्वस्ति पन्थामनुचरेम सूर्याचन्द्रमसाविव।
पुनर्ददताघ्नता जानता सं गमेमहि।। ऋग्वेद् म० 5/सू. 51/15
चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आ प्राद्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च स्वाहा।।



❋ देश की हानि दुष्टों की दुष्टता से कम और सज्जनों की उदासीनता से अधिक होती है।

❋ गुण और दोष प्रत्येक व्यक्ति में होते है, योग से जुड़ने के बाद दोषों का शमन हो जाता है और गुणों में बढ़ोतरी होने लगती है।

❋ महर्षि पतंजलि प्रणीत अष्टांग योग से ही पुरुषार्थ श्रद्धा एवं आस्था सुख का आधार है।

❋ प्रेम, सेवा, सम्मान, समर्पण, सदभाव, माधुर्य, पुरुषार्थ, श्रद्धा एवं आस्था सुख का आधार है।

❋ योग का अर्थ है जागरूकता, विवेकशीलता, अपने चेतना केन्द्र से जुड़कर पूरी ऊर्जा से अपने दायित्वों का निर्वहन करना।

❋ योग पूजा पाठ की पद्धति नहीं, अपितु एक जीवत विद्या और सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान है।

– स्वामी रामदेव

"गाँव का बदलता परिदृश्य"

डा० अभय सिंह यादव,
एच. सी. एस.
एम. ए. (अंग्रेजी साहित्य)
एल. एल. एम., पी. एच. डी.

सरकारी नौकरी के लम्बे अन्तराल के पश्चात्, आज भी जब गाँव की याद आती है तो कल्पनाओं की उड़ान गाँव के बचपन की मीठी यादों को तरोताजा कर देती है। वर्षा ऋतु में पानी से लबालब भरा गाँव का जोहड़, गाँव को आने वाले स्कूल के गहरे रास्ते में बहते पानी के नदीनुमा बहाव में स्कूल की लिखाई की तख्तियों को तैराने का आनन्द, सर्दियों में चमडे के चिड़स के नीचे सिर लगा कर नहाने का अदभुत अनुभव एवं गर्मियों की सुबह की प्याज, रोटी व राबड़ी का स्वाद आज भी मन में एक रोमांच पैदा कर देता है।

गाँव से मेरा आज भी गहरा सम्बन्ध है एवं अपने गाँव एवं आसपास के लोगों से मिलकर आज भी मेरा ह्रदय प्रसन्नता का अनुभव करता है। परन्तु जब बचपन के गाँव से आज के गाँव की तुलना करते हैं तो ऐसा लगता है जैसे मानो युग परिवर्तन हो गया हो या किसी पिछले जन्म की याद आ रही हो। पिछले लगभग पचास वर्ष में गाँव के जीवन में जो परिवर्तन देखे उनकी गति एवं पैमाना इतना व्यापक था कि लगभग सब कुछ तो बदल गया।

यदि गाँव के भौगोलिक परिदृश्य पर ही नजर डालें तो चकबन्दी के बाद प्रत्येक गाँव का भूगोल काफी हद तक बदल गया। गाँव के जोहड़ बरसात के पानी के स्वाभाविक बहाव से लबालब भर जाते थे एवं इन तक पानी के पहुंचने का एक निर्धारित मार्ग होता था। खेतों के बीचों–बीच बहने वाले पानी के अतिरिक्त गाँव कें रास्तों से भी पानी बहता था जो समय के साथ एक निश्चित गहराई प्राप्त कर चुके थे। इन रास्तों से गुजरने वाली बैलगाड़ियों के लकड़ी के पहिए ऐसी बारीक रेत बनाते थे कि गाँव की महिलाएं सायंकाल में सज–संवर कर इसी रेत को अपने सिर पर उठाकर पशुओं के नीचे लाकर डालती थी। परन्तु चकबन्दी के दौरान यह सभी गहरे रास्ते खेतों में बदल गए एवं गाँव के जौहड़ को आने वाला पानी अवरूद्ध हो गया। परिणामस्वरूप गाँव के जौहड़ के शीशे जैसे साफ पानी की जगह अब सड़ांध भरे गन्दे पानी ने ले ली। आदमी की बढती हुई लालच इन जौहड़ों के आकार को लगातार छोटा कर रही है एवं आसपास के ग्रामीण जौहड़ पर लगातार अतिक्रमण करके अपने प्रभुत्व की शेखी बघार रहे हैं। अतः प्रकृति की इस अद्भुत विस्मृति का अस्तित्व ही संकट में पड़ गया है। यही हाल गाँव के पास स्थित लम्बी चौडी चरागाहों का हुआ। गाँवों में जौहड़ के आसपास फैले इस प्राकृतिक वन में छोटे जंगली जानवरों के जीवन का रोचक नजारा देखने को मिलता था। परन्तु कालान्तर में यह प्राकृतिक स्थल अब सिमट कर या तो बहुत छोटे रह गए या पूर्ण रूप से समाप्त हो गए। इसी तरह ग्रामीण क्षेत्र से बहती हुई बरसाती नदियां भी भूतकाल की यादों में सिमट गई। इन नदियों के उद्गम के समीप ऊपरी भागों में स्थाई बान्धों के निर्माण से नदी का मैदानी भाग वीरानी को प्राप्त हो गया। जो नदियां सैकड़ों कि०मी० मैदान

में बहकर सैकड़ों गाँवों की जमीन को सरसब्ज करती थी उनका तल बंजर भूमि बनकर रह गया है। इसका सीधा असर नदी के बहाव क्षेत्र के जलस्तर पर पड़ा है। यही कारण है कि बिना प्राकृतिक रिसाव के सब पानी का एकतरफा दोहन किया जाता रहा तो पूरे इलाके का भूमिगत जल समाप्तप्राय हो गया। हजारों वर्ग कि०मि० भूमि बिना सिंचाई के बंजरप्राय हो गई है। जहां वर्षों पहले रबी की फसल में गेहूं की हरियाली एवं सरसों के पीले फूल अपनी छटा बिखेरते थे वहीं नग्न भूमि नजर आती है।

भौगोलिक परिदृश्य के साथ–साथ गाँव का सामाजिक एवं आर्थिक परिदृश्य भी बदला है। यह एक स्वीकार्य सत्य है कि गाँवों की आर्थिक स्थिति में सकारात्मक सुधार हुआ। आज से कुछ दशक पहले जब गाँवों की आय पूर्ण रूप से कृषि से सम्बन्धित गतिविधियों पर निर्भर थी तो उस समय गाँव के आम आदमी की आर्थिक स्थिति इतनी सुदृढ़ नहीं थी। यद्यपि गाँव का मेहनत करने वाला आदमी अपना गुजारा करने में सक्षम था परन्तु यह गुजारा मात्र गुजारा ही था। एक गाँव के अधिकांश व्यक्तियों की आवश्यकता रोटी, कपड़े एवं मकान तक सीमित थी। आदमी सारी साल मेहनत करने के उपरान्त इतना कमा पाने में तो समर्थ था कि अपना भरण–पोषण कर सके परन्तु अतिरिक्त आय के साधन बहुत सीमित थे। परन्तु बढती हुई सरकारी नौकरियों एवं अन्य निजी उद्यमों में उपलब्ध आय के अवसरों ने निजी गाँव के आर्थिक परिदृश्य को काफी हद तक बदला है। जहां साईकिल की सवारी मोटरसाईकल में बदल गई वहीं गाँव के कई घरों में कारें भी खड़ी नजर आने लगी हैं। गाँवों में गर्मी के समय पंखे एवं कूलर की सुविधा आम बात हो गई है तथा कई घरों में रेफ्रीजरेटर भी उपलब्ध है। टी०वी० की सुविधा आम हो गई हैं। जिसने ग्रामीण सोच को सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों प्रकार से प्रभावित किया है।

शिक्षा के क्षेत्र में भी ग्रामीण क्षेत्र में महत्वपूर्ण परिवर्तन हुए हैं। जहां उच्च एवं उच्चतर माध्यमिक विद्यालय कई मिलों बाद मिलते थे व विद्यार्थियों को मीलों पैदल या साइकल पर जाना पड़ता था वहीं आज यह सुविधा लगभग हर बड़े गाँव में उपलब्ध है तथा ऐसी शैक्षणिक संस्थाएं काफी संख्या में उपलब्ध हैं। इसी तरह महाविद्यालय स्तर की संस्थाएं भी अब अधिक संख्या में उपलब्ध हैं। परन्तु जहां तक स्कूल शिक्षा का सम्बन्ध है, इस विषय में सरकारी स्कूलों की साख बड़े पैमाने पर गिरी है। इन संस्थाओं की विश्वसनीयता पर प्रश्नचिह्न लगा है। इसका सीधा परिणाम गाँवों में बढती प्राइवेट स्कूलों की संख्या है। लगभग हर बडे गाँव में एक या अधिक निजी स्कूल कार्य कर रहे हैं। सरकारी स्कूलों की अपेक्षा कम भूमि, भवन एवं अन्य सुविधाओं की उपलब्धता एवं अधिक फीस के उपरान्त भी निजी स्कूलों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों की संख्या सरकारी स्कूलों से कहीं अधिक है। इसका मुख्य कारण सरकारी स्कूलों में पढाई का गिरता स्तर है जिसके लिए अध्यापक, छात्र एवं अभिभावक सभी जिम्मेवार हैं। वे अध्यापक अब नहीं रहे जो विद्यार्थियों के प्रति पूर्ण प्रतिबद्ध थे व उन्हें अपने बच्चों की तरह प्यार करते थे एवं उनके हितों की चिन्ता रखते थे। इसी तरह अब वे विद्यार्थी भी नहीं रहे जिनमें मास्टर जी के घर पानी का घड़ा रख कर आने की होड़ होती थी व उनकी नजरों के इशारे को आदेश समझते थे। हां, निजी स्कूलों के परिणाम अपेक्षाकृत अच्छे होते हैं क्योंकि उनका अस्तित्व परिणाम पर ही निर्भर करता है। परन्तु फिर भी गाँवों में शिक्षित लोगों की संख्या में सतत वृद्धि हो रही है, जो कि एक शुभ संकेत है। इसके साथ ही कुछ ग्रामीण छात्र अपनी प्रतिभा की छाप छोड़ने में सफल

रहे हैं एवं सार्वजनिक क्षेत्र में महत्वपूर्ण पद प्राप्त कर रहे हैं जो स्वर्णिम भविष्य का द्योतक है।

परन्तु शिक्षा के बढ़ते स्तर के साथ ही नैतिक मूल्यों में गिरावट चिन्ता का विषय हैं। आज से कुछ दशक पूर्व का ग्रामीण विद्यार्थी समाज के प्रति अधिक जिम्मेवारी से पेश आता था। बड़ों का आदर एवं अनुशासन उसके जीवनशैली का अभिन्न अंग था। पैदल चलकर या साईकल पर स्कूल या कॉलिज में पहुंचकर भी उसकी पढाई के प्रति लग्न अधिक थी। वह गाँव के संस्कारों के अनुरूप अपना आचरण नियन्त्रित करने में सफल था। परन्तु आज के शिक्षण संस्थानों से कुछ समाचार मन में ग्लानि उत्पन्न करते हैं। अपने ही गाँव में स्वंय गाँव के विद्यार्थियों द्वारा किए गए उत्पात के ऐसे समाचार मन को आतंकित करते हैं। अतः समय रहते विद्यार्थियों एवं अभिभावकों को शिक्षा के क्षेत्र में प्रवेश कर गए इन दोषों को दूर करना होगा।

यदि इसी परिप्रेक्ष्य में गाँव के सामाजिक परिदृश्य पर नजर डालें तो ऐसा लगता है कि हम अपने मूल संस्कारों को काफी पीछे छोड़ आए हैं। गाँव का वह भाईचारा एवं प्रेम मानो लुप्त सा हो गया है। एक दूसरे के साथ एक अदृश्य परन्तु अटूट बन्धन था जो उन्हें सुख दुख में एक दूसरे के बहुत नजदीक लाता था एवं दिल की गहराइयों को छू देने वाला व्यवहार छल छलाते नजर आता था। मुझे अक्सर अपने बचपन की एक मार्मिक घटना इस सम्बन्ध में ऐसे अवसर पर याद आती है जब मैं गाँव के जीवन की गरमाहट के बारे में सोचता हूं। मेरी आयु जब एक महीने से कुछ अधिक दिन थी तब दुर्भाग्यवश मेरे पिताजी का देहान्त हो गया था। परन्तु जब से हमने होश सम्भाला तब से हमें अपने गाँव के लोगों का अथाह स्नेह मिला एवं इस स्नेह ने जो शक्ति दी उसका आज भी मुझे मीठा आभास होता है। मैं बहुत छोटा था व स्कूल में शायद मैने जाना ही शुरू किया होगा कि एक दिन घर से मैं जूती पहन कर स्कूल जाने की अपेक्षा नंगे पैर स्कूल चला गया। स्कूल की छुट्टी जब दोपहर में हुई तो रेत गर्म हो चुका था व मेरे पैर जलने शुरू हो गए। घर का रास्ता दूसरी ढाणी के बीचों बीच था। मैं रास्ते के साथ पड़ने वाले मकानों की दीवारों में खडे एक व्यक्ति की नजर मुझ पर पड़ी। वह तुरन्त मेरे पास आया एवं उसने पहले मुझ से मेरे घरवालों का नाम पूछा एवं उसके बाद उसने मुझे तुरन्त गोदी में उठा लिया व गोदी में उठाकर मुझे अपने घर छोड़कर आया एवं मेरी दादी, जो रिश्ते में उनकी चाची लगती थी, को भविष्य में मेरा ध्यान रखने की सलाह देकर चला गया। यद्यपि इसे एक मामूली बात कहकर टाला जा सकता है परन्तु आज के जीवन को देखकर मेरे मन में कई बार प्रश्न उठता है कि क्या हम दूसरों के लिए आज उससे आधे भी गम्भीर हैं? इसी संदर्भ में गाँव के प्राचीन परिदृश्य में आपसी सहयोग एवं भाईचारा हर दुःख या सुख के अवसर पर नजर आता था। गाँव में होने वाले ब्याह–शादी व अन्य समारोह में गली मौहल्ले एवं गाँव के सभी आदमी मिल कर कार्य करते थे। शादी से सम्बन्धित आवश्यक सामान की खरीददारी से लेकर समारोह के समापन तक हर कार्य सामूहिक रूप से होता था। शादी के कई दिन पहले प्रारम्भ होने वाले गीतों की बयार मन को मुग्ध कर देती थी। गाँव में किए जाने वाले सामूहिक शक्ति के कार्य जैसे ईंटों की भट्टी लगाना, मकान की छत लगवाना इत्यादि कार्य सामूहिक रूप से लोग मिलकर करते थे तथा इसके लिए बहुत कम मेहनत मजदूरी देनी होती थी। इसी तरह गाँव के बच्चे मिलकर शादी के लिए कुएं पर पानी निकाल कर भरते थे। क्या अदभुत प्यार एवं सहयोग की भावना थी ! परन्तु आज ग्रामीण पृष्ठभूमि में भी गाँव तो क्या परिवार भी टूट रहे हैं। भाई–भाई एक दूसरे से नफरत करते हैं। आम दिन

की तो बात छोड़िए शादी ब्याह के अवसर पर भी साथ–बैठने में परहेज करते हैं। छोटी–छोटी बातों पर लड़ाई झगड़े होते हैं। जहां पुराने बड़े बुजुर्ग आपसी मनमुटाव को साथ बैठाकर दूर करने का प्रयत्न करते थे वहीं आज छोटी छोटी बातों पर आपसी पार्टीबाजी एवं मुकदमेबाजी होती है।

इस टूटते हुए परिवार एवं बिखरते हुए समाज का प्रभाव ग्रामीण मानसिकता पर स्पष्ट नजर आता है। सम्बन्धों का यह बिखराव कहीं न कहीं तो प्रहार करता ही है। समूह की भावना आदमी समेत सभी जीवों को सुरक्षा की भावना प्रदान करती है। जब समूह से विच्छेदन होता है तो मानसिक अकेलापन अशांति को जन्म देता है। जहां पुराने समय में आदमी दिन–रात शारीरिक परिश्रम करने उपरान्त भी थकावट महसूस नही करता था वहां आज कम परिश्रम के बाद भी थकान का प्रभाव अधिक है। घी, दूध व मक्खन इत्यादि ग्रामीण भोजन का अभिन्न अंग रहे हैं। इतना भारी मात्रा में इन खाद्य वस्तुओं का सेवन करने उपरान्त भी पुरानी पीढी के लोगों को हृदयघात या उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियां छूती तक नही थी। इसका पहला कारण तो निसन्देह कठोर शारीरिक परिश्रम था, परन्तु दूसरा एवं समान महत्वपूर्ण कारण तनावमुक्त जीवन प्रणाली थी। गाँव के हुक्कों पर ऐसे ठहाके लगते थे कि तनाव कहीं आस पास भी नही फटकता था। गाँव के कुछ मसखरे होते थे जो अपने चिर–परिचित अन्दाज में चलते चलते भी लोगों को हंसा कर निकलते थे। एक दूसरे के साथ हंसी मजाक करना जीवन शैली का एक हिस्सा था। यद्यपि मै व्यक्तिगत रूप से धूम्रपान के बेहद खिलाफ हूँ परन्तु गाँव के कुछ चुनिन्दा हुक्के के ठिकाने सामूहिक वार्तालाप के केन्द्र बिन्दु होते थे। लोग हुक्का गुड़गुड़ाते रहते थे एवं हँसी ठिठोली के साथ कुछ महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा कभी–कभार कर लेते थे। कुछ लोगों के पास बड़े आकार वाला रेडियो भी होता था, जिस पर समाचार के समय मौहल्ले या गली के लोग इक्ट्ठे होकर समाचार सुनते थे। सावन के महीने में आकाशवाणी से प्रकाशित गीतों को गाँव की औरतें दूर खड़ी होकर सुनती थी। क्या रसमय वातावरण था वह !

परन्तु आज ग्रामीण जीवन से वह भावना लगभग लुप्त हो रही है। समाज के साथ परिवार भी जब टूटता जा रहा है तो अकेलेपन की भावना असुरक्षा एवं अशांति को बढ़ा रही है। शराब व अन्य मादक द्रव्यों का सेवन बढ़ रहा है। आदमी चौपाल व सामूहिक संगत में बैठने की बजाय अपने घर में टी० वी० के सामने सिकुड़ कर रह गया है। अपने परिवार एवं बच्चों के अतिरिक्त अन्य के बारे में सोचना अब आम आदमी की मानसिक सोच से बाहर की बात है। स्वार्थ ने आदमी को समाज विरोधी कार्यों का शिकार बना दिया है। अपने थोड़े से स्वार्थ के लिए सारे गाँव की परेशानी उसके लिए कोई मायने नहीं रखती। यही कारण है कि हर गाँव में आम रास्तों पर अतिक्रमण है। गाँव की पंचायत या शामलात भूमि पर अवैध कब्जे एक आम बात हो गई है। यह वही गाँव हैं जहाँ के बुजुर्ग धार्मिक एवं सामाजिक कार्यों के लिए अपनी जमीन का कुछ हिस्सा दान (दोहली) देने में अपनी शान समझते थे। परन्तु आज हम उन्ही के वंशज शामलात जमीन पर कब्जा करना अपना अधिकार समझते हैं। यहाँ की भावी पीढ़ियों को गुजरना है। ईर्ष्या, द्वेष आपसी रंजिश ने ग्रामीण जीवन को घायल कर दिया है।

परन्तु इन सब बातों के बावजूद बहुत कुछ बाकी है। आज भी मेरी अपनी राय में गाँव का जीवन शहर के जीवन से अधिक सुखदाई है। प्रकृति का ग्रामीण दामन आज भी अधिक स्वच्छ है तथा प्राकृतिक स्वच्छन्दता एवं सौन्दर्य के आह्लाद का अल्हड़पन आज भी ग्रामीण जीवन में व्याप्त है। यदि आवश्यकता

किसी चीज की है तो वह है अपने अस्तित्व को सही अर्थों में पहचानने की। आवश्यकता है उन अच्छी परिपाटियों के पुनःस्थापना की जो हमारे पूर्वजों की शक्ति थी। उनका चिन्ता–रहित निष्काम पुरुषार्थ जो स्वार्थ से ऊपर उठकर मदमस्त धारा–प्रवाह जीवन जीने का आधार था। जो कमजोरियाँ स्वार्थ वश हमें अपना शिकार बना रही हैं, उन पर न केवल हमें गौर करना होगा अपितु उनसे सामूहिक रूप से छुटकारा पाना होगा। कमजोरी को छुपाना कायरता है व इसको मिटाना पुरूषार्थ की पुकार है। अतः गाँव को वास्तव में गाँव बनाना है तो इसके मूल चिन्तन में लौटना होगा। मूल चिन्तन में लौटने से मेरा अर्थ यह बिल्कुल नहीं है कि हम आधुनिक युग की उपलब्धियों से विमुख होकर पुरानी जीवन प्रणाली को अक्षरशः धारण कर लें। मेरा भाव केवल ग्रामीण जीवन की उस निर्मल तथा निष्कलंक जीवन शैली से है जहाँ मानव के अन्दर बैठा मानव, मानवता को प्यार करता था। शेष सभी चीजें परिस्थितिजन्य है। जिनपर परिस्थिति अनुसार ही विचार किया जा सकता है।



गंगा राष्ट्रीय नदी घोषित हो

राजेन्द्र सिंह
अध्यक्ष, राष्ट्रीय जल बिरादरी

वरमिह नीरे कमठो मीनः किं वा तीरे शरटः क्षीणः।
अथवा श्वपचो मलिनो दीनस्तव हि दूरे नृपतिकुलीनः।।

"गंगा की मछली, कछुआ और इसके किनारे गरीब बनकर रहना मेरी इच्छा है।
मुझे गंगा से दूर रहकर तो राजा बनना भी मंजूर नहीं है।" आदिगुरु शंकराचार्य

गंगा के प्रति एक महापुरुष की यह आस्था प्रतीक है कि गंगा कोई साधारण नदी नहीं है। ये हिमालय की देवभूमि से लेकर गंगा सागर तक आस्था और विश्वास की एक ऐसी धारा है, जिसके बारे में ये सोचना भी सम्भव नहीं है, कि गंगा कभी मर भी सकती है। गंगा के साथ लोगों के जन्म से लेकर मृत्यु तक संस्कार जुड़े है। गंगा महज एक जलधारा न होकर, पूरी दुनिया में भारत की अस्मिता की पहचान है। बरसों से आयोजित कुंभ–महाकुंभ हर बरस इस अस्मिता की याद दिला देते है। जहां गंगा नहीं है वहां लाखों कावड़ियों के कंधे पर सवार होकर हर बरस गंगा पहुंचती है और शिवलिंग पर अर्पित होकर सत्यम् शिवम् सुन्दरम् के अपनी जयघोष को उच्चारित करना नहीं भूलती। ऐसी गंगा के मिटने की कल्पना–मात्र से हमें डर लगता है। इतिहास बताता है कि जिस देश, संस्कृति और सभ्यता ने अपनी अस्मिता की प्रतीकों को याद नहीं रखा, वह देश, संस्कृति, और सभ्यतायें मिट गई। क्या भारत इतने बडे आघात के लिए तैयार है, यदि नहीं तो हम सभी को मिलकर देश की सत्ता से मांग करनी चाहिए कि वह राष्ट्रीय ध्वज, राष्ट्रीय पक्षी, जीव और पुष्प की तरह एक प्रतीक के रूप गंगा को भारत की राष्ट्रीय नदी घोषित व संरक्षित करें। इससे कम पर गंगा के प्रति सरकारी व सामाजिक प्रतिबद्धता की उम्मीद अब दिखाई नहीं देती। राष्ट्रीय प्रतीक के रूप में गंगा को मान्यता मिलने के बाद सम्भव है कि सरकार और समाज अपना नजरिया बदलें। और गंगा.........गंगा बनी रह सके। गंगा संरक्षण को लेकर यही एक सतत् व सक्षम व्यवस्था बन सकती है, वरना तो पूर्व के अनुभव यही है कि बदलती सरकारों अफसरों के साथ–साथ नीति ओर नीयत दोनों बदल जाती है।

जरा याद करें कि भागीरथी को बचाने हेतु पं० मदनमोहन मालवीय जी ने 1913 में एक आन्दोलन शुरू किया था। अंग्रेजी हुकूमत ने समाज और उसकी आस्था का सम्मान करते हुए 1914 में एक समझौता किया था। जिसे पढकर आज भी आपको लगेगा कि इसकी पालना तो गंगा को धारा को अविरल संरक्षित बनाकर रखने के लिए सहायक है। लेकिन क्या हुआ? सरकारें बदली और ये समझौता भी किसी फाइल का पन्ना बनकर रह गया। अब सरकार और समाज दोनों की प्राथमिकता गंगा नहीं है। दोनों ही कायदा भूल गये है, सिर्फ फायदा ही इनकी प्राथमिकता बन गया है। यह मालवीय जी की दूरदृष्टि का आभास और भारत के लिए गंगा का महत्व ही है, जिसने कभी पंडित जवाहर लाल नेहरू जैसे धार्मिक

मान्यताओं–विश्वासों व धारणाओं से तटस्थ व्यक्तित्व को भी उस सत्याग्रह में शामिल होने के लिए मजबूर किया, जिसे गंगा की पवित्रता और श्रद्धालु स्नानार्थियों की भावना की दृष्टि से पं० मदनमोहन मालवीय ने आहूत किया था।

उल्लेखनीय है कि 1934 में सत्याग्रह के दौरान सुरक्षा की दृष्टि से कुंभ मेले में संगम पर स्नान करने को लेकर पुलिस ने प्रतिबंध लगा दिया था। उस दिन जब पहरा सख्त था; मालवीय जी जैसा वृद्ध व्यक्ति अचानक भीड़ में घुस गया और प्रतिबंध तोड़कर स्नान के लिए गंगा में कूद पड़ा। नेहरू आमंत्रित हुए। तब पं० नेहरू ने भी उस दिन गंगा में स्नान किया और राष्ट्रीय ध्वज फहराया। इतना ही नहीं नेहरू जी ने बाकायदा इस घटना का अपनी लेखनी से उल्लेख भी किया।

सोचिये! वह कैसा अदभुत दृश्य रहा होगा; जब धार्मिक और राजनीतिक दृष्टि से एकदम भिन्न दो शिखर पुरूष भारत का तिरंगा थामे गंगा की धार में खड़े होंगे!............

अपनी पार्टी, अपने वाद, अपने धर्म, अपनी जाति व वर्ग को छोड़कर गंगा को उसका गौरव लौटाने के लिए एकजुट होने का यह महान विचार आज कहां दिखाई देता है? कहीं नहीं! इसीलिए कालान्तर में हमने विकास के नाम पर कई सीढ़ियां चढ़ी; कई सपनो को सच किया, राजनीतिक दलों और नेताओं ने भी कई पद और कई सत्ता हासिल की...... लेकिन भारत आज तक अपने उस पुराने गौरव को हासिल नहीं कर सका है, जिसके कारण कभी भारत दुनिया का यह धार्मिक गुरु कहा गया। जब सभी को सिर्फ अपने झंड़े–डंडे की चिन्ता हो, तो राष्ट्र के ध्वज की चिन्ता कौन करेगा? नदियों को उनका खोया गौरव कौन लौटाएगा? गंगा का प्रवाह जैसे शुद्ध रह सके, वैसा करना आज तक हमारी जिम्मेदारी नहीं बन सकी है। नेता, उद्योगपति, नगरपालिकाऐं, संत और समाज....... सभी इस जिम्मेदारी का निर्वाह करने में अक्षम साबित हुए हैं।

जब जिम्मेदारी का निर्वाह ही नहीं, तो हकदारी कैसी?

याद रहे कि कुंभ के दौरान पुरातन नदी प्रबन्ध व्यवस्था हेतु दिये नीति–निर्देशों में सिर्फ उन्हें ही गंगा में स्नान का हक दिया गया, जो जल शुद्धि को अपना व्यवहार बनाएं, नदी धाराओं को शुद्ध–सदानीरा बनाने के लिए एकजुट हों, संवाद करें, मार्ग तलाशें और अपनी नदियों को सचमुच! भारत का राष्ट्रीय गौरव बना सकें।

इस नीति वाक्य को यदि कुंभ का निर्देश मानें, तो सर्वप्रथम हमारें नीति पुरुष.......... गंगा में सबसे पहले स्नान का दावा ठोकने वाले अखाड़े मठाधीश और धर्मगुरुओं को सोचना होगा कि गंगा शुद्धि के लिए जीवन दिये बगैर गंगा में स्नान का उनका हक कितना है? जब हम खुद हीं अपनी धार्मिक–प्राकृतिक जिम्मेदारी का निर्वाह नहीं कर रहें, तो दूसरों को धर्मोपदेश देने का हक भी हमारें पास नहीं रहता। समाज भी उन्हीं की सुनता है, जो अपने उपदेशों को पहले स्वयं पर लागू करते हैं। स्वयं अपने हाथों से दायित्व का निर्वाह किये बगैर दूसरे को दायित्व बोध कराना यह संत का धर्म नहीं हैं।

यदि हमारे समाज को भी गंगा में स्नान का हक चाहिए, तो गंगाशुद्धि और संरक्षण की अपनी जिम्मेदारी निभानी ही होगी।

आज सोचनीय प्रश्न यह है कि ज्यो–ज्यों गंगा का अविरल प्रवाह बाधित होगा, भिन्न कारणों से नदी धारा संकुचित होगी। प्रदूषण और उसके प्रकोप अधिक खतरनाक चेहरा प्रस्तुत करेंगे। उत्तराखण्ड की सरकार अपनी जिन नदियों के बूते ऊर्जा प्रदेश बनने का गौरव हासिल करना चाहती है; उसमें भागीरथी और अलकनंदा की धारायें भी है। समझ में नहीं आता कि हमारी सरकारें हमारी आस्था और राष्ट्रीय अस्मिता के प्रतीकों को कब तक व्यापार और लाभ की वस्तु की निगाह से देखती रहेगी। गांधी का ये देश क्यों भूल जाता है कि हमारे प्राकृतिक संसाधन हमारा जीवन चलाने के लिए है, न कि हमारा लालच पूरा करने के लिए।

आज स्थिति यह है कि लोग अपनी आस्था के बहाव में नदी किनारे के तीर्थों पर आते है; माघ मेले में संगम पर जुटते है; अन्तिम संस्कार में धारा के पास शवदाह करते है; लेकिन गंगा जैसी नदी प्रवाह के नीचे के हिस्से में स्नान या आचमन की हिम्मत नहीं कर पाते। आखं मूंद कर किसी प्रकार संस्कार की औपचारिकता निभा लेते है। इस भयानक सच को देखकर भी हम इस गफलत में कब तक आखें मूंद सकते है कि गंगा अमर है, यह दूसरो को अमरत्व प्रदान करती है। ऐसी गंगा कभी नहीं मर सकती। गंगा की इस दुर्दशा से गंगा के प्रति आस्था के सवाल उठ रहें है। वहीं विज्ञान जिस के पास गंगा जल के अमरत्व का जवाब नहीं था, वह भी अब गंगा जल की गुणवत्ता पर सवाल उठा रहा है। आगे चलकर के ये सवाल और उठेंगे, मुझे समझ में नहीं आता कि गंगा को लेकर किसी धर्म, सम्प्रदाय जाति को लेकर किसी धर्म, सम्प्रदाय जाति या वर्ग की कोई खाई नहीं है। गंगा को सब मां मानते है। नेता, अफसर भ्रष्ट और सज्जन सभी इसके आगे माथा टेकते है। गंगा का नाम आते ही सबके मन में एक श्रद्धा भाव जगता है, लेकिन किसी के मन में यह संकल्प क्यों नहीं आता कि यदि गंगा ही नहीं रहेगी तो माघ का मेला कहां लगेगा और वे माथा कहां टेकेंगे।

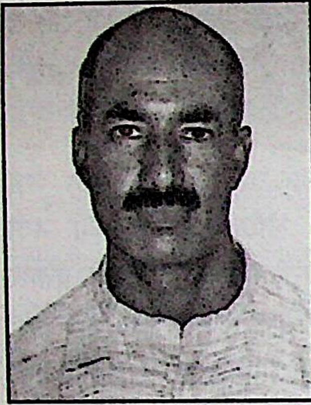
अतः आज जरूरी हो गया है कि इन सभी के जमीर को झकझोरा जाये। नेता, उद्योगपति, नगरपालिकाएं......... जो कोई भी गंगा की हत्या के दोषी है, उन्हे कठघरे में खड़ा किया जाए। दरअसल मैले की मैली राजनीति ने गंगा को और मैला बना दिया है। राजनीतिज्ञों की शुद्धि हुए बगैर गंगा के शुद्ध और स्वच्छ होने की संभावना कम दिखती है। अब इन राजनीतिज्ञों की शुद्धि कौन करें?

(लेखक जिस पीड़ा से व्यथित है स्वामी रामदेव जी महाराज ने उस दर्द को बखूबी समझा है, हृदय की गहराइयों तक अनुभव किया है। अपने सशक्त प्रयास से देश के संवेदनशील हृदयों में इस कसक को अनुभव करवा कर इसे जन आन्दोलन का रूप दिया है। सभी धार्मिक एवं सामाजिक संगठनों को साथ लेकर करोड़ों लोगों के हस्ताक्षरयुक्त ज्ञापन जिला स्तर पर उपायुक्तों/कलैक्टरों के माध्यम से एक ही दिन एक ही समय माननीय प्रधानमंत्री जी व पाँच राज्यों (जिनमें से होकर गंगा बहती है) के मुख्यमन्त्रियों के नाम भिजवाकर इस महनीय कार्य को शिखर तक पहुँचाया है)

-समपादक



नवजागरण के पुरोधा-'स्वामी रामदेव'



मदनगोपाल प्रवक्ता
शान्ति कुंज आश्रम
नीरपुर (नारनौल)

स्वनामधन्य श्री स्वामी रामदेव एक व्यक्तित्व नहीं, एक संस्था और संस्था भी क्या एक विचारधारा, एक आंधी, एक क्रान्ति का नाम है जो योग, आयुर्वेद और राष्ट्रवाद का पथयि बन कर देदीप्यमान सितारे की भाँति अपनी ऊर्जा एवं प्रकाश से भूमण्डल को रोशन कर रहा है। च्यवनऋषि की तपस्थली ढोसी क्षेत्र में हरियाणा के दक्षिणी छोर पर बसे छोटे से गाँव सैद अलीपुर में विक्रमी सम्वत् २०३० के चैत्र शुक्ला नवमी को माता गुलाबदेवी की दिव्य कोख से एक सुसंस्कारी बालक ने जन्म लिया। रामनवमी के दिन श्री रामनिवास जी के घर जन्मे इस होनहार बालक का नाम दादा श्री फूसाराम जी ने रामकिशन रखा। पिता रामनिवास से राम की मर्यादाओं तथा माता गुलाबदेवी से सदैव प्रसन्न रहने और सभी को प्रसन्न रखने के संस्कार से बालक गाँव की धूलभरी गर्मियों में धूम मचाता हुआ किशोरावस्था को प्राप्त हुआ। पूत के पाँव पालने में ही दीख जाते हैं, यह बालक भी पढ़ाई में ही नहीं कोई भी कार्य जो इसे सौंपा जाता उसे अपनी कुशलता की छाप छोड़ दिया करता। सबसे अच्छा सबसे अलग कुछ कर देने की ललक तो मानो पूर्वजन्म से ही इसके साथ आयी थी। प्रारम्भिक शिक्षा गाँव के ही राजकीय विद्यालय में हुई फिर पड़ोसी गाँव शहबाजपुर से मिडिल परीक्षा प्रथम स्थान प्राप्त कर अब्बल दर्जे में उत्तीर्ण की। उसके पश्चात् वहीं नवीं कक्षा में प्रवेश ले लिया। लेकिन इस मेधावी छात्र का मन स्कूल–शिक्षा से कुछ उचट गया।

यज्ञ–हवन प्रार्थना के प्रति श्रद्धा एवम् आर्य समाज के क्रियाकलापों में घनेरी रुचि के कारण आप 1987 में गुरुकुल खानपुर की तरफ आकर्षिक हुए। यहाँ संस्कृत व्याकरण के सूर्य, वैदिक आर्ष ग्रन्थों के मर्मज्ञ विद्वान, तपस्वी एवं सहजयोगी आचार्य प्रद्युम्न जी महाराज ने अपनी पारखी नजर में ब्रह्मचारी में छुपी प्रतिभा को ताड लिया। श्रद्धालु मन, ऊर्जावान तन, पुरुषार्थी स्वभाव, विनम्रता भरी वाणी एवं व्यवहार कुशलता आदि गुणों ने कुछ ही समय में गुरुजी का मन मोह लिया। अपने गर्भ में शिष्य को धारण कर जो ज्ञान सम्पत्ति गुरुजी ने देनी चाही उसे इस उत्साही एवं निष्ठावान शिष्य ने प्रयास पूर्वक सहेज कर रखा। तत्पश्चात् तपोनिष्ठ, चट्टान की तरह दृढ़, विद्वान आचार्य बलदेव जी के सान्निध्य में गुरुकुल कालवा (जींद–हरियाणा) में रहकर व्याकरण–आयुर्वेद व उपनिषदों का गहन अध्ययन किया। शास्त्रों के गूढ़ अर्थ जानने व जीवन को गहराई से देखने परखने हेतु आचार्य प्रद्युम्न जी से निकट सम्बन्ध अनवरत चलता रहा। कुछ समय गुरुकुल घासेड़ा (जि० रेवाड़ी हरियाणा में) आचार्य पद को समलंकृत भी किया लेकिन देश और समाज के लिए कुछ बड़ा योगदान करने के लिए उनकी बलवती इच्छा एवं प्रभु प्रदत्त प्रेरणा ने

उनको यहाँ अधिक दिन टिकने नहीं दिया वहाँ से वे अपनी बिखरी चेतना को एकाग्र .करने व सोयी हुयी शक्तियों के जागरण हेतु हिमालय की दुर्गम कन्दराओं, गंगोत्री, गोमुख व तपोवन के साधन सुलभ वायुमण्डल में तपश्चर्या व योगाभ्यास करने निकल पड़े।

अपने देशवासियों, ऋषियों की सन्तान भारतीयों के जीवन सें सुख शान्ति तिरोहित एवं विलुप्त होती देख ब्रह्मचारी जी का कोमल हृदय विलख़ उठा उनकी आत्मा द्रवित हुयी और करुणा की अजस्र धारा उनके मानस मण्डल से बह निकली। केवल मात्र समाधि के आनन्द को बिसरा कर नर नारायण जो निश्चय ही दिव्य संवेदना की प्रेरणा थी। सबसे पहले योगशिविरों की शृंखला का शुभारम्भ सन् 1993 में गुजरात प्रान्त के 'सूरत' शहर से हुआ।

हरिद्वार में रहते हुए वेद, दर्शन एवं व्याकरण के विद्वान् ब्रह्मचारी जी का परिचय कृपालु बाग आश्रम के अध्यक्ष श्रद्धेय स्वामी शंकरदेव जी व से हुआ और 2052 राम नवमी (चैत्र शुदि) तदनुसार अप्रैल 1995 में मात्र 22 वर्ष की आयु में संन्यास की दीक्षा ले ब्रह्मचारी रामदेव अब स्वामी रामदेव बन गया

अब दीक्षित होने के बाद कार्यक्षेत्र में पदार्पण का प्रथम महत्त्वपूर्ण कार्य था– कृपालुबाग आश्रम की कोख से दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट का जन्म। आचार्य बालकृष्ण जी को साथ ले एकनिष्ठ भाव से ऐसे समर्पित होकर कार्य किया कि फिर मुड़कर देखने का नाम नहीं लिया। योग और आयुर्वेद को आज उन्होंने जिस गौरवमयी मंजिल तक पहुँचाया है वह अनेक कठिनाइयों व बाधाओं से परिपूर्ण रहा है। योग को हिमालय की गुहाओं व कन्दराओं से निकालकर जन–जन तक पहुँचाने की भीष्म प्रतिज्ञा के चलते, घूम–घूम कर योग शिविर लगाने से लेकर दूरदर्शन द्वारा 197 देशों में योग सन्देश प्रसारित व प्रेषित करने का सफर श्री स्वामी जी ने तरह–तरह के अनुभव एकत्र करते हुए पूरा किया। समय–समय पर अपने स्वार्थों के वशीभूत क्षुद्र बुद्धि से प्रेरित भ्रमित दिमागों ने मिशन की गति को बाधित करने का असफल प्रयत्न भी किया, परन्तु जिस कार्य को भगवान् करवाना चाहते हों और जिसके साथ करोड़ों लोगों की आन्तरिक भावना व संवेदना जुड़ी हो उस उत्तंग वेगवती नदी प्रवाह को क्या कोई सूखा ठूंठ रोक सकता है– कदापि नहीं।

हम ऋषियों की सन्तान हैं तो फिर पिता की विरासत व सम्पत्ति पर पुत्र–पुत्रियों का अधिकार न होगा तो भला और किसका होगा, ऐसा ठोंक कर कहने वाले श्री स्वामी जी ने जीवन की दिशा व दशा पलटने वाले योग को अपना शस्त्र बनाया। यह मात्र व्यायाम नहीं बल्कि जीवन यापन की आधारशिला है– ऐसा लोगों को समझाया।

"आरोग्य हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है" और इसकी प्राप्ति के लिए वन्दनीय स्वामी जी ने योग की शरण में आने के लिए आह्वान किया है। योग रोग का उपचार भी करता है और उसे जड़ से मिटाता भी है इससे शरीर स्वस्थ, मन पवित्र व आत्मा बलवती होती है। रोगों से लड़ने की जो शक्ति प्रकृति ने हमें दी है बस जरूरत है योग द्वारा उसे जगाने की। जैसे दवा और हवा सबके लिए हैं उसी प्रकार योग भी सबके लिए है। जातिवाद, साम्प्रदायिकता वर्ण व वर्गों में विभाजित देश को योग के द्वारा ही एक सूत्र में पिरोया जा सकता है, योग के पुरोधा श्री स्वामी जी की सत्प्रेरणा से योग गंगा में स्नान कर देह को नीरोग व मन को पावन बना कर अपनी सुषुप्त चेतना को जगाकर सुखी सफल जीवन यापन करने वालों की संख्या अप्रत्याशित रूप से बढ़ी है और इस योग यात्रा में हमारे प्रिय स्वामी जी के नेतृत्व में दिन प्रतिदिन

सतत् वृद्धि हो रही है। उन्होंने न केवल योग की अर्थवत्ता एवं उपयोगिता को समझा–समझाया है बल्कि उसे वैज्ञानिक जामा पहनाकर पर्याप्त पुष्ट प्रमाणों के सहारे पूर्ण विज्ञान सम्मत भी कर दिखाया है।

योग, आयुर्वेद और वैदिक संस्कृति के समुत्थान के लिए संकल्पवान् पूज्य स्वामी जी ने आर्य्यावर्त्त की तीनों मौलिक निधियों को जन–जन तक पहुँचाने के लिए निरन्तर शोध, अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण हेतु एक समुचित व्यवस्था पर विचार किया और उसी शिव संकल्प का नाम है पतञ्जलि योगपीठ। भारत का कायाकल्प करने हेतु, एक बार फिर से विश्व गुरु के रूप में प्रतिष्ठित कराने में इस पीठ की महती भूमिका होगी– इस भावी सेवा प्रकल्प का शिलान्यास गुरुवर आचार्य बलदेव जी महाराज ने अपने कर कमलों से महर्षि दयानन्द ग्राम (दिल्ली हरिद्वार मार्ग पर रुड़की और बहादराबाद के बीच में दिसम्बर 2003 में किया। यह संस्था मानो आज पूरे देश का ही संकल्प बनती जा रही है। कितने ही उदारमना महानुभाव इस विश्व स्तरीय कार्य को मूर्त्त रूप देने में स्वयं आगे आ रहे हैं। यह योग पीठ विश्व पटल पर एक अनुपम आदर्श एवं विशिष्ट प्रेरणा का स्त्रोत बनेगी। रोगों की वैतरणी यह पीठ निश्चय ही पूज्य श्रीस्वामी जी के रोग मुक्त, दवामुक्त विश्व की परिकल्पना की सम्वाहिका होगी।

पूज्य स्वामी जी के सान्निध्य में प्रतिवर्ष 25 लाख से कहीं अधिक लोग तो योग शिविरों में लाभ लेकर प्रत्यक्ष रूप से स्वास्थ्य लाभ ले रहे हैं और इसके साथ टी०वी० आदि इलैक्ट्रोनिक संचार साधनों से 20 से 25 करोड़ लोगों ने योग सीखा है। आश्रम के अल्प संसाधनों वाले ब्रह्मकल्प चिकित्सालय में ही प्रतिदिन 5 हजार रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा परामर्श एवं योग प्रशिक्षण दिया जाता है। न्यूनतम लागत मूल्य पर दुष्प्रभाव रहित आयुर्वैदिक औषधियों का निर्माण व वितरण की व्यवस्था दिव्य फार्मेसी में चल रही है। वेद, योग, अध्यात्म व मानवतावाद से सम्बन्धित उच्चस्तरीय विचारों का संकलन 'योग–संदेश' पत्रिका द्वारा किया जा रहा है। इसके अतिरिक्त आसन प्राणायाम औषध अनुसन्धान आदि के बारे में सत्साहित्य प्रकाशन भी हो रहा है, इस सबके अलावा पत्राचार दूरसंचार माध्यम (Phone, Email) आदि से प्रतिमास करीब 30 हजार लोगों को निःशुल्क परामर्श मिलता है। हरवर्ष लगभग एक लाख लोगों को आवासीय योग प्रशिक्षण शिविरों के माध्यम से प्रशिक्षण देना श्री स्वामी जी का संकल्प ही बन गया है। इन सब कार्यों के पीछे छुपा है एक ही नाम " स्वामी रामदेव"।

अभी हाल में श्री स्वामी जी ने गंगा रक्षा मंञ्च के नाम से एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण कार्य हाथ में लिया है जिसके माध्यम से गंगा को प्रदूषणमुक्त कराने के लिए "राष्ट्रीय धरोहर" घोषित करने हेतु पतञ्जलि योगपीठ से सम्बद्ध सम्पूर्ण देशवासियों ने प्रधानमंत्री व जिन प्रदेशों से होकर गंगा गुजरती है उन प्रदेशों के 5 मुख्य मंत्रियो को ज्ञापन दिया है।

वंशवाद, पूंजीवाद, पाखण्डवाद की परम्परा से सर्वथा मुक्त रहकर स्वामी जी महाराज ने दृढ़ इच्छाशक्ति, पवित्र संकल्प, करोड़ो लोगों की आस्था व ईश्वरीय प्रेरणा से योग को विश्व पटल पर सुधरे वैज्ञानिक रूप में प्रतिष्ठित किया है। योग को शून्य से शिखर तक पहुँचाने वाले श्री स्वामी जी सही अर्थ में बहु आयामी महान् व्यक्तित्व के धनी हैं। उनमें राम जैसी मर्यादा, कृष्ण जैसा पराक्रम बुद्ध जैसा धैर्य, सुभाष जैसा जोश, रामप्रसाद बिस्मिल, अश्फाक व भगतसिंह जैसी देशभक्ति है। **'माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः** को चरितार्थ करते हुए वसुधैव कुटुम्बकम् को स्वीकार करके साम्प्रदायिक सद्भावना व राष्ट्रीय एकता को पुष्ट

करते हुए, हर व्यक्ति को समभाव से प्रेम करते हुए, जाति, धर्म, लिंग वर्ण व वर्ग आदि से विभाजित देश को एकता के सूत्र में बाँधते हुए यह ओजस्वी तेजस्वी संत अहर्निश मानव सेवा में संलग्न है।

वन्दनीय स्वामी जी भारतीय संत परम्परा के मजबूत स्तम्भ हैं। तन ढ़कने को मात्र कषाय वस्त्र व पैरों में काष्ठ पादुका के अतिरिक्त इनके नाम पर कहीं कोई चल या अचल सम्पत्ति नहीं है। स्वामी जी द्वारा सुझाये उनके ईश प्रणीत कार्य को महान् सन्तों मनीषियों विद्वानों एवं देशभक्त देशवासियों का जहाँ भरपूर समर्थन मिल रहा है तो दूसरी ओर नकली महंगी दवा निर्माता व विक्रेता, मौत के सौदागरों के पैर तले की जमीन ही खिसक गयी है। राष्ट्रघाती शक्तियों में हड़कम्प मच गया है भारतीय संस्कृति को माफिया भेंट करने को तत्पर बहुराष्ट्रीय कम्पनियाँ जो देश की गाढ़ी कमाई को डकारकर बदले में लोगों को अस्वस्थ तन व विकृत मन दे रहीं हैं, इन सबके विरुद्ध स्वामी जी ने दुन्दुभि बजा दी है। एक अजीब सा भय उनके खेमें में व्याप्त हो गया है। ये कम्पनियाँ घबराकर ओछे हथकण्डे अपनाकर येन केन प्रकारेण स्वामी जी के बढ़ते कदमों में अवरोध पैदा करना चाहती हैं, बिलगाववादी एवं राष्ट्र विरोधी शक्तियों को स्वार्थी लोगों के नापाक इरादे उसी प्रकार समाप्त हो जायेगें जैसे सूर्य निकलने पर अधेरा।

स्वामी जी महाराज का चिन्तन है कि आर्य्यावर्त्त देश पुनः जगद्गुरु पद पर प्रतिष्ठित होगा। ऋषियों की संस्कृति खोया हुआ सम्मान पुनः बहाल होगा। योग की अचूक व अकूत चमत्कारी शक्तियों से स्वस्थ सबल समृद्ध एवं स्वावलम्बी भारत का निर्माण व होगा। राष्ट्रवाद और स्वावलम्बिता से भारत व भारतीयता का संसार में डंका बजेगा। मैं एक भारतीय, राष्ट्र मेरा देवता, मानव सेवा मेरी आराधना, मानवता मेरा धर्म है इन सबका उद्घोष करने वाले श्री स्वामी जी, जो नितान्त निःस्वार्थ सरलचित्त तपस्वी सहजयोगी राजहंस हैं उनका जीवन दर्शन है– 'भोग से परे योग''



जीवन कौशल

लेखक बाबुलाल (प्रवक्ता)
बी. ई. ओ. जिला अलवर

परमात्मा सभी मनुष्यों को अपने अपने प्रारब्धानुसार शुभ कर्म और कृत्य करने हेतु पृथ्वी पर भेजते हैं ताकि सभी आनन्दमय कोश को विकसित कर आनन्दमय जीवन यापन कर सकें। आनन्दमय जीवन की नींव आनन्दमय जीवन शैली में है। जीवन शैली शुद्ध विचारों पर निर्भर करती है जिससे जीवन कौशल का निर्माण होता है। यहाँ जीवन कौशल का अर्थ चतुराई, धूर्तता चालाकी से नहीं है बल्कि जीवन जीने की सात्विकता से है।

जीवन कौशल का तात्पर्य यह है कि मानव का मानव, जीवमात्र, परिवार, समाज, राष्ट्र व सम्पूर्ण जीवधारी व वनस्पति से क्या तालमेल है। स्वयं को कहाँ खड़ा देखता है। किस प्रकार के विचारों को प्रवेश देता है। स्वयं को कैसे समायोजित करता है। इन सभी प्रश्नों पर विचार चिन्तन व मंथन करने से स्वतः ही स्पष्ट होगा कि जीवन कौशल क्या है? मानव का यदि सम्पूर्ण जीवधारी व वनस्पति से निर्मल तोलमेल है तो समझना चाहिए कि जीवन में कौशल है, अन्यथा नहीं।

जरा यह विचार करने की बात है कि जीवन रूपी नाव तो हम सभी बेहतरीन चाहते हैं ताकि जीवन की यात्रा उतना ही शानदार रहे पर उसमें विचार रूपी यात्री उछल कूद वाले बिठाते हैं तो यात्रा कैसी होगी, यह सहज अनुमान लगाया जा सकता है। अतः सुविचार सुसंस्कारों को प्रवेश दिया जाना आवश्यक होगा।

यदि भौतिक सम्पन्नता ही आनंद का आधार माना जावे तो भौतिक सुख सुविधाओं का तो बेतहाशा विस्तार हुआ है फिर भी मानव दुःखी, अशांत असहज, वैमनस्य व कटुता से और भी त्रस्त होता जा रहा है। हम यह समझ सकते हैं कि भौतिक सम्पन्नता को टिकाने के लिये कुछ और भी चाहिये, वह है वैचारिक सम्पन्नता, वैचारिक कौशल। बौद्धिक दिवालियापन ज्यादा देखने को मिलता है। जिसका परिणाम यह है कि भौतिक सम्पन्नता होते हुये भी हम अपने जीवन में मानसिक व शारीरिक कष्टों के दौर से गुजरते रहते हैं और जीवन लीला को तनाव खिंचाव के चलते असमय में ही समाप्त कर लेते हैं और जन्म जन्मान्तर तक इसी क्रम में लुढकते रहते हैं।

तनिक विचार कर अच्छी शुरूआत करने का प्रयास तो करें। मानव शरीर पंचकोश द्वारा निर्मित है, इन्हें ही हम जीवन कौशल का नाम देकर बचपन से ही सुदृढ बनावें तो जीवन यात्रा आनन्दमयी संभव हो सकती हैं जो निम्नानुसार देखने का प्रयास करते हैं।

1. शरीरमय कौशल :–

मोटे रूप में हम शरीर का बाहरी ढांचा जो हमें दिखाई देता है जैसे हाथ, पैर, मुँह और इन्द्रियाँ जो सभी मिल कर शरीर को आकार देते हैं, इसको हम शरीरमय कोश, यह नाम दे सकते हैं। इसे आहार का प्रकार व्यायाम आसन बहुत प्रभावित करते हैं। आजकल का आहार जो दूषित है, मांस भक्षण व दूषित

पेय पदार्थ हैं ये सभी विपरीत प्रभाव डाल रहे हैं। गुरुकुल नाम से हमारी एक बहुत प्यारी शैक्षणिक पद्धति यदि अपना ली जावे जो निश्चित रूप से शरीर कौशल सुदृढ़, सुडौल बन सकता है जो जीवन यात्रा की आधारशिला है। इसे संभालना जरूरी है।

2. प्राणमय कौशल :–

यह दूसरा महत्त्वपूर्ण कौशल माना जा सकता है इसका संबंध हम शरीर की आंतरिक संरचना जो दृश्य नहीं है जैसे श्वसन तंत्र (फेफड़े) से समझ सकते हैं। यही कोश हमें जीवन प्रदान करता है। उर्जा प्रदान करता है। शरीर की सारी कोशिकाओं को जीवित व क्रियाशील बनाता है। प्राणमय कोश जितना अच्छा सक्रिय रहेगा शरीर कोश भी उतना ही उर्जावान् व गतिमान् रहेगा। प्रणायाम व योग से हम इस कौशल को बढ़ा सकते हैं। प्राणवायु का भरपूर उपयोग कर स्नायु तंत्र को प्रबल व क्षमतावान् बनाने में मदद मिलती है तो मस्तिष्क भी उतना ही स्वच्छ विचारों से परिपूर्ण रहेगा, जो मानव बेहतरीन तरीके से स्वयं को समायोजित कर सकेगा।

3. मनोमय कौशल :–

मनोमय कोश बड़ा अहम् रोल अदा करता है यह वह टेपरिकॉर्डर है जिसमें सब कुछ प्रिन्ट है। मन जीवन के अपने कौशल को प्रभावित करता है यदि इसको नियंत्रित करने का कौशल हमने नहीं सीखा तो सारी जीवन यात्रा ही भँवर में फंस जायेगी भटकाव आ जायेगा। अनियंत्रित मन जीवन को क्रोध, अंहकार भय स्वार्थ, तुनकमिजाजी, घृणा और कठोरता से भर देता है परिणाम यह होता है कि पूरा जीवन अशांत हो जाता है।

इसे नियंत्रित करने के लिये हमें निरन्तर सत्संग का अभ्यास करना होगा साधुसंतों के सानिध्य में रहना ही होगा। स्वाध्याय करना ही पड़ेगा ताकि इस टेपरिकॉर्डर को कुसंस्कारों की कैसेट से बचाया जा सके। सुविचारक के निकट जाकर अच्छे संस्कारों को संचित करना जरुरी हो जाता है ताकि हम अपने जीवन में सहअस्तित्व प्रेम, धैर्य, विश्वास, करुणा, आस्था, दया, सेवा सहयोग, समर्पण, कोमलता व निर्मलता के संस्कार बढ़ा सकें फिर जीवन पर्यन्त मानव आनन्द के सागर में गोते लगाता रहेगा। ये ही हमारे स्थाई संस्कार बनेगें जो पुर्नजन्म का स्थान निर्धारित करेंगे व मन के नकारात्मक विनाशकारी दुःखदायी वेग को लगाम लगायेंगे। जिसने मन के चंचल स्वभाव को नियंत्रित करना सीख लिया समझें जीवन जीने की कला में पारंगत हो गया। मनोमय कौशल मानव का मानव के साथ समायोजन करना सिखा देता है और अनियंत्रित मन के विकारों से बचाव संभव हो जाता है वरना अनियंत्रित मन जीवन की डोर को कटी पतंग के समान बना देगा। इसे नियंत्रित करने हेतु निरन्तर स्वाध्याय व सृतसंग साधना की आवश्यकता हैं।

4. बौद्धिक कौशल :–

इस कौशल का स्थान मन से ऊपर का है। यह जीवन रूपी गाड़ी का ड्राईवर है इसलिये इसका बहुत महत्त्व है। यदि बुद्धि ने मन पर नियंत्रण रखा तो यह तथ्य आधारित बौद्धिक कौशल माना जा सकता है जो मन के भटकाव को रोकने में सहायक होगा और यदि बुद्धि पर मैले मन का आवरण चढ गया तो यह बौद्धिक कौशल का पतन कहलायेगा। क्योंकि चंचल मन बुद्धि पर हावी हो जाता है। इस स्थिति

में मानव को अनेक शारीरिक, मानसिक पीड़ाओं का शिकार होना ही पड़ता है। प्रमुख बात यह है कि बुद्धि को मन से अलग ही रखने का कौशल विकसित करना होगा। बौद्धिक कौशल मन के दूषित आवेग संवेग व भावों को नियंत्रित रखने के लिए उच्च स्तर के बौद्धिक निर्णयों क्रियाकलापों व पुस्तकों का अध्ययन सार्थक हो सकेगा। महामानवों के सांनिध्य के साथ युगान्तकारी निर्णायक मोड़ों के अध्ययन से भी बौद्धिक कौशल को विकसित करने में मदद मिलती है।

5. आनन्दमय कौशल :–

यह सभी कौशलों का सर्वोपरी, सर्वोत्तम कौशल है। यही हमारे जीवन का अन्तिम लक्ष्य भी है। इसका संबंध आत्मा से है। आत्मनिष्ठ मानव सदैव आनन्दमयी स्थिति में बना रहता है क्योंकि मूल रूप में आत्मा सदैव निर्विकार, शुद्ध व परमात्मस्वरूप ही है। उपरोक्त चारों कौशल इस आनंदमय कौशल के सहायक मात्र हैं। आत्म निष्ठ व्यक्ति सदैव शांत स्थिति में रहता है क्योंकि आत्मा का क्रोध, मोह, अहंकार, तिरस्कार, घृणा, कठोरता से कोई लेना–देना नहीं है। जीवन में आनन्दमय कौशल पा लिया तो और कुछ शेष नहीं रह जाता है बाकी चार कौशल तो स्वतः ही ठीक हो जायेंगे। यदि आनंदमय कौशल सीख लिया तो जीवन में अपने आप समर्पण भाव आ जाता है। या दूसरे शब्दों में समर्पणभाव व आनन्दमय कौशल का अविनाभाव सम्बन्ध है।



❋ प्राणायाम, ध्यान से मूलाधार आदि चक्रों में सन्निहित शक्ति ऊर्ध्वगामी होकर ओज, तेज, आभा, विवेक, प्रेम, दया व श्रद्धाका रूप धारण कर लेती हैं, यही कुण्डलिनी जागरण है।

❋ नकारात्मक चिंतन से आज व्यक्ति,राष्ट्र परिवार, देश, समाज एवं विश्व टूट रहा है। योग से सकारात्मक दृष्टि पैदा होगी और वैश्विक सृजन होगा।

❋ भ्रष्टाचार, अपराधवृति, रिश्वतखोरी, अन्याय व अधर्म का एकमात्र समाधान योग है।

❋ अपेक्षा, उपेक्षा एवं अहंकार दुख और तनाव के कारण हैं।

– स्वामी रामदेव

विनय
H.C.S.
G.M. हरियाणा ट्यूरिज्म

—और आचार्य श्री ने कहा कि लिखो– तुरन्त प्रश्न उठाया गया, बिना उपलब्धि कुछ भी लिखना बेमानी होगा। शंका का निराकरण करते हुए स्नेहपूर्वक सुझाया गया कि केवल मंजिल पर पहुंचे हुए लोग ही नहीं लिखते अपितु जो मार्ग में हैं वे अपने मार्ग के अनुभवों को सांझा तो कर सकते हैं, इसलिए जैसा देख पर रहे हो, कलम उठाओ और लिख डालो–सम्भव है इसी में गुत्थी सुलझ जाये एवं विभ्रम दूर हो जाये। मन एवं बुद्धि दोनों को बात जंच गई कि अन्य के लिए नहीं अपने लिए ही लिखें।

मैंने पढ़ा है कि रास्ता ही मंज़िल है। रास्ते के दो छोर हैं– पहला छोर जहां से रास्ता शुरु होता है और दूसरा छोर जिसे मंजिल कहते हैं। परन्तु बडा प्रश्न यह है कि तुम पथिक हो या नहीं? कहीं ऐसा तो नहीं कि तुम्हारा कोतुहल रास्ते के किनारे खडे होकर, आने जाने वाले राहगीरों से राह के रोमांच जानने तक ही सीमित हो? यदि प्रथम प्रश्न का उत्तर 'हां' में व दूसरे का उत्तर 'नहीं' में है तो कुछ बुनियादी प्रश्न खड़े होते हैं–

1. क्या तुम्हारा स्वयं से परिचय है?
2. तुम्हारे लिए सफलता का अर्थ क्या है?
3. क्या तुम वर्तमान से सन्तुष्ट हो?
4 यदि नहीं, तो वह स्थिति क्या है जिसकी तलाश है एवं जिसे पाकर तुम आनन्दित हो सकते हो?
5. उसे प्राप्त करने के लिए तुम क्या श्रम या उद्यम कर रहो हो? अर्थात् क्या आपके कर्म में निरन्तरता एवं दृढ़ इच्छाशक्ति विद्यमान है?
6. क्या तुम जो जानते हो उस पर विश्वास करते हो? क्योंकि सामान्यतः ऐसा पाया जाता है कि बुद्धि के तल पर जिसे हम जानते हैं उन मूल्यों पर मानसिक तल पर विश्वास कमजोर होता है?
7. क्या तुम वह बन सके जो बनना चाहते हो? यदि नहीं, तो चूक के लिए क्या आप स्वयं का उत्तरदायित्व स्वीकार करते हो या छिद्रान्वेषण करके उत्तरदायित्व का हस्तान्तरण अन्य की ओर कर रहे हैं?

स्वयं से परिचय से तात्पर्य है अपने को ठीक ठीक पहचानना। आत्म विश्लेषण के माध्यम से क्या तुमने समझ लिया है कि अमुक खामियां तुम्हारे व्यक्तित्व में है? तुम कहां खडे हो यह ठीक से जानना नितान्त अनिवार्य है, क्योंकि यात्रा यहीं से शुरु होती है। अप्पदीपो भव–समझो अपने को, जगाओ अपने को, अपने साथ छल मत करो। यदि ठीक से समझ लिया तो स्वीकार भाव पैदा करो, समस्त अस्तित्व तुम्हें सहारा देने के लिए, लालायित है ।

देखने की दो दृष्टि हैं—लौकिक दृष्टि व आध्यात्मिक दृष्टि। लौकिक दृष्टि में उन सब चीजों को महत्ता दी जाती है जिन्हें अन्य लोग महत्वपूर्ण समझते हैं यथा भूमि, भवन, पद, नाम, सुन्दरता आदि—आदि। प्रश्न उठता है कि तुम इनमें उपयोगिता ढूंढते हो या इन्हें अहं की पुष्टि का साधन समझते हो? उपयोगिता की दृष्टि से इनका महत्व नकारा नहीं जा सकता, ये सब चीजें उपयोगी हैं। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से इन सब का क्षय निश्चित है— जैसा कि देखा गया है। अब समस्या हो गई—इस जाने हुए पर विश्वास करने की, क्योंकि यदि विश्वास होता तो तुलना में हम खड़े नहीं होते—कहीं किसी से आगे तो अधिकतर अन्य से पीछे। अब पदार्थजनित उपयोगिता के स्थान पर पदार्थजनित पीड़ा आ गई। सांसारिक मापदण्डों में उपरोक्त की प्राप्ति सफलता का पर्याय मानी जाती है परन्तु यदि यही सफलता होती तो विश्रान्ति मिल जानी चाहिए थी। अवस्था में परिवर्तन की चाह क्यों है? क्योंकि मांग अब भी बरकरार है—क्षुद्र की बजाय अब विराट की चाह? इस पर भी मन बार—बार क्षुद्र की ओर ही ले जा रहा है—उस क्षणिक आनन्द को पाने के लिए जो मांग की पूर्ति से फलित हुआ। परन्तु यह अन्त नहीं है—नई मांग—नये प्रयास—आपूर्ति—नई मांग का क्रम अनवर्त चलता रहता है एवं इच्छा शक्ति सदा कुआंरी बनी रही। मांग की पूर्ति न पाने पर पीड़ा होती है एवं प्राप्ति पर अहम्। दोनों ही स्थितियों में अन्तिम परिणिति असहाय है?

मतिभ्रम की अवस्था में, अध्यात्म में रास्ता तलाशते है—अपने अपेक्षा भाव को जाने बिना, अपना विवेचन किये बिना। और यही है द्वन्द्व—व्यक्तित्व बंट गया।

लहर निगोड़ी हरपल दौड़ी
मांगे मोती पाये कौड़ी

यहां आवश्यकता है गुरू की जो भंवर से तुम्हें निकलने की विधि सिखा सके। मैं कह रहा हूं सिखा सके न कि बता सके, जो निर्जीव पाषाण से गैर जरूरी अवयव हटने में मदद करे ताकि एक सुन्दर प्रतिमा उसमें से निकल सके।

मनीषी कहते हैं कि हम वहीं है जैसे हमारे विचार हैं। कोई तुम्हे सुख या दुःख नहीं देते अपितु, तुम्हारे विचार ही वह अवस्था बनाते हैं। सुख एवं दुःख की अनुभूति के लिए तुम्हारे सिवाय कोई अन्य उत्तरदायी नहीं। इस सत्य को जाने बिना हम सदा दूसरे को ही उत्तरदायी ठहराते हैं व बदले में देते है क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, द्वेष आदि। ये सब देते वक्त इस तथ्य का हमें भान ही नहीं होता कि अस्तित्व वही चीज हमें कई गुणा करके लौटा देता है जो हम देते हैं। इसलिए मनीषी कहते हैं कि उर्जा का रूपान्तरण करो। रूपान्तरण सम्भव है व उसका एक मात्र सूत्र है— **होशपूर्वक विचार एवं होशपूर्वक व्यवहार**।

जीवन की वर्तमान दिशा व दशा से असंतुष्टि एक तरह शुभ लक्षण है— यह जागृति की ओर पहला कदम माना जा सकता है। सत्संग ही एक मात्र रास्ता है जिसके तीन अवयव हो सकते हैं— पढ़ना, लिखना व सुनना। वह पढ़ें जो सत्य व शुभ हो, वह लिखें जो सार पूर्ण हो, अनर्गल नहीं एवं वह सुनें जो तत्वसम्बन्धी हो। ये सब करना ही होगा— निरन्तरता में महज सोचने से कुछ न होगा। इससे उत्पन्न ज्ञान से ही शायद यह मति आ जाये कि— **"मैं शरीर नहीं हूं"**।

स्वामी सोमानन्द जी महाराज के श्रीमुख से निकले इन शब्दों—

"बकां कैसी फनां कैसी जब उसके आशना ठहरे
कभी इस घर में आ ठहरे कभी उस घर में जा ठहरे"

को समझने के लिए अपने को समझने की पीड़ा से गुजरना ही होगा। सब सहारे छोंड़ अपने सहारे ही खड़ा होना, अपना लड़खड़ाना देखना, अपनी दीनता व हीनता स्वीकार करना, रास्ते के प्रथम छोर से मंज़िल की ओर उठा पहला कदम माना जा सकता है। बिना पीड़ा सृज़न सम्भव ही नहीं है– माने या न मानें तुम्हारी मर्जी।



धर्म के पालन से कष्टों से बचाव



सत्यानन्द वेदवागीश
303, अक्षत एन्क्लेव, कान्तिचन्द्र रोड,
बनीपार्क, जयपुर (302016)

- धर्म का पालन न करने से मनुष्य दुर्घटनाओं का शिकार होता है।
- धर्म का पालन न करने से क्लेश बढता है और परिवार में बिखराव होता है।
- धर्म का सेवन न करने से मानसिक रोग होते हैं और चिन्ताएं बढती हैं।
- धर्म पर आरूढ न रहने से मनुष्य पेटू और मुफ्तखोरा बनता है।
- धर्म का ध्यान न रखने से मनुष्य का तन–मन–स्थान–आत्मा मलिन होता है।
- धर्म का पालन न करने से मनुष्य रोगों का घर बन जाता है।
- धर्म की अनदेखी करने से मनुष्य मूर्खतापूर्ण कार्य करता है।
- धर्म का पालन न करने से मनुष्य अपूज्यों की पूजा करता है और अकर्म करता है।
- धर्म का सेवन न करने से मनुष्य की आयु कम होती है।
- धर्म का पालन न करने से मनुष्य स्वयं की और स्वजनों की हिंसा पर उतारू हो जाता है।
- धर्म पर ध्यान न देने से मनुष्य हत्यारा बनता है और निरपराधों की हिंसा करता है।
- धर्म का पालन न करने से मनुष्य निरंकुश और स्वेच्छाचारी बनता है।

प्रश्न होता है कि ऊपर जिन कष्टों और दुःखों को धर्म का पालन न करने का परिणाम बताया गया है, क्या यह सत्य है? धर्म का इन बातों से क्या सम्बन्ध है?

विचार करने पर ज्ञात होता है कि, वास्तव में ये सब कष्ट धर्म कें अभाव के कारण हैं। हमने धर्म के सच्चे स्वरूप को नहीं समझा, इसी कारण हममें ऐसा प्रश्न उठता है। हमने बाह्य कार्यों या व्यवहारों को धर्म समझ लिया है। अमुक प्रकार के वस्त्र पहनने को हमने धर्म समझ रखा है। धोती या किसी एक प्रकार के वस्त्रों को धारण करना धर्म नहीं है। देश, काल और कार्य के अनुसार वस्त्र पहनना उचित है। सामान्यतया धोती या ढ़ीले वस्त्र पहनना ठीक है, किन्तु तीव्र. पवनों वाले समुद्रतटीय स्थानों पर अथवा मशीनों के बीच कार्य करने पर चुस्त कपडे पहनना ही उचित है। केश व दाढी रखना या मुण्डित सिर रखना यह भी समय और देश के वातावरण के अनुसार कर्त्तव्य है। चेन्नई आदि अति गरमी वाले स्थानों पर दिन में तीन बार भी नहाना कम है पर कश्मीर आदि शीतप्रधान देशों में इतना स्नान अनुचित है। अर्थात् स्नान धर्म का लक्षण नहीं है।

हमने चौका लगाकर भोजन करना अथवा भोजन पकाना इसे धर्म मान रखा है। स्वामी श्रद्धानन्द जी के पिता नानकचंदजी पुलिस अधिकारी थे। उनका एक सेवक मिस्सर (मिश्र) था कन्नोजिया ब्राह्मण। गंगा

तट के एक नगर में जब नानकचंद जी की ड्यूटी थी, तो वह मिश्र अपना भोजन पकाने हेतु गंगा तट पर गया। वैशाख का महीना था। गंगा की बालू पर चूल्हा बनाया, बालू की पतली सी दीवार बनाकर चौका स्थिर किया और लगा भोजन पकाने। उसका चौका पगडंड़ी के पास ही था। गंगा की ओर जाती हुई एक महिला का पग उसके चौके की बालू से छू गया। मिश्र चिल्ला उठा– हाय! हमारा धर्म भ्रष्ट कर दिया। हमने जीवन में चोरी जारी आदि सबकुछ किया, पर अपने धर्म पर आंच नहीं आने दी। इस दुष्टा ने आज हमारा धर्म बिगाड़दिया, आदि कुछ लोग इकट्ठे हो गये। समझाया भाई! दूसरी रेखा बालू की लगा लो। पर मिश्र चिल्लाया– चौके के छुए जाने से, तो हमारा भोजन जो पक रहा है, वह भी भ्रष्ट हो गया, हाय! अब हम क्या करें। लोगों ने समझाया, भाई! हंडिया में दूसरी वस्तु चढ़ा दो। मिश्र बोला– अरे! बडी मुश्किल से तो थोड़ी सी पकड़ी गई थी! मछलियां। अब कैसे होगा?

देखिये! यह हाल है, चौके चूल्हे वाले धर्म का। हांडी में तो हत्या से प्राप्त अशुचि मछलियों को पकाना उसे अधर्म नहीं लगा, किन्तु चूल्हे से दूर की बालू से किसी के पग का छू जाना उसकी दृष्टि में महा अधर्म था।

इसी प्रकार तिलक लगाना, अमुक देवता या वार के नाम पर उपवास रखना अथवा अमुक तिथि को अन्न न खाना आदि धर्म के आधार नहीं है।

धर्म वह है जिससे जगत् के समस्त प्राणियों के जीवन को स्थायित्व मिले। इसी लिये उपनिषत्कार कह गये हैं– 'धर्मो विश्वस्य जगतः प्रतिष्ठा'। सब प्राणियों के जीवन का धारण–पालन हो सके उसका नाम धर्म है– 'धारणाद् धर्ममित्याहुर्धर्मो धारयते प्रजाः'।

जो अपने को बुरा लगे उस व्यवहार को दूसरे के प्रति न करना ही धर्म है– **श्रूयतां धर्मसर्वस्वं श्रुत्वा चैवावधार्यताम्। 'आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्'!**

अतः उन गुणों या व्यवहारों को धर्म कहते हैं जो जीवनाधार हों। वे बारह हैं :–

1. धर्म का पहला लक्षण है– धृति (धैर्य)। मनुष्य जब धैर्य नहीं रखता, जल्दीबाजी करता है, तो दुर्घटना का शिकार होता है। चौराहे पर लाल बत्ती है, रूक जाना चाहिए पर मनुष्य को धीरज कहां। सिग्नल की परवाह न करके अपने वाहन दौड़ाता है। परिणाम होता है– एक्सीडेंट। इसी तरह अन्य कार्यो में भी व्यर्थ का उतावलापन कष्ट का कारण बनता है। विपत्ति आने पर भी यदि मनुष्य घबराता नहीं है और धैर्य रखता है, तो कुछ समय में ही आपत्ति से उबर जाने का उपाय सूझ जाता है।
2. क्षमा (सहनशीलता) धर्म का दूसरा लक्षण है। आज जो मनुष्य के जीवन में क्लेशों का भरमार और परिवारों में बिखराव हो रहा है। उसका कारण है सहनशीलता का अभाव। न पत्नी में सहनशक्ति है और न पति में। न सास में न बहू में, न बच्चों में न अभिभावकों में, इसका परिणाम है– लड़ाई–झगड़े, मुकद्दमे बाजी, सम्बन्ध विच्छेद, यातनाएं और हिंसा। अतः क्षमा का, सहनशीलता का अभ्यास करने से जीवन में आनंद और परिवारों में सौहार्द और एकजुटता रहेगी।
3. धर्म का तीसरा लक्षण है– दम (मन को वश में रखना)। **'मनसो दमनं दमः'**। मन को वश में रखने से मनुष्य आन्तरिक रोगों से मुक्त रहता है। मन को असत्चिन्तन से, व्यर्थ की आशंकाओं और

निराधार भयों से मुक्त रखकर, सत्चिन्तन, सकारात्मक सोच और अभय मनन से संयुक्त रखना चाहिए। आजकल के चिकित्सक भी कहते हैं सब रोगों का कारण Hurry, Worry और Curry है। मन के निग्रह में प्राणायाम (बाह्यवृत्ति) अतीव सहायक है।

4. धर्म का चतुर्थ लक्षण है अस्तेय (चोरी न करना)। पराई वस्तु को लेना या लेने का विचार करना चोरी है। बिना स्वश्रम के मुफ्त में माल मिलने पर मनुष्य अवश्यमेव अधिक उपभोग करता है, खाता है, पेटू बनता है, मुफ्तखोरा मनुष्य निन्दा का और रोगों का पात्र बनता है। जीविकोपार्जन हेतु नौकरी की जाती है। समय पर और अपेक्षित कार्य न करना भी चोरी है। अध्यापक यदि पूरे निर्धारित समय तक मनोयोग से पढाता है, तो वह अस्तेय है। पर यदि पूरा नही पढाता है, तो वह स्तेय है। कॉलेजों और विश्वविद्यालयों के छात्रों की प्रायः शिकायत रहती है, कि अमुक विषय के प्राध्यापक या प्रवक्ता प्रायः कक्षा में आते ही नहीं हैं वे पूरा पढ़ाते नहीं हैं। मोटे–मोटे वेतन लेना और अपना कार्य पूरा न करना स्तेय (चोरी) ही है। इसी प्रकार कार्यालयों में काम करनेवाले कर्मचारी या अधिकारीगण स्वकार्य का अपेक्षित सम्पादन नहीं करने हैं, तो वह चोरी है।

दुकानदार यदि ग्राहक से उचित से अधिक दाम वसूलता है अथवा ग्राहक चालाकी से दुकानदार से अधिक सामान लेता है अथवा दुकानदार को असावधानी से ग्राहक के पास अतिरिक्त आये सामान को ग्राहक द्वारा वापिस न करना भी चोरी है। खाद्य वस्तुओं में, तेल, घी आदि में मिलावट करना और दवाईयों में मिलावट करना भी चोरी है। अधर्म है।

अलवर की पुरानी घटना है, एक व्यक्ति की दवाई बनाने की छोटी फैक्ट्री थी। उसकी दवाइयों में अपमिश्रण पकडा गया, फलतः उसे फैक्ट्री बंद करनी पडी। पर मिलावट से जो धन कमाया था, उसका तो फल उसे इसी जीवन में मिल गया। कालान्तर में उसे किसी रोग ने आ घेरा। अलवर से उसे जयपुर ले जाया गया। वहाँ डॉक्टर की थोडी सी असावधानी से गलत इंजेक्शन लग गया अथवा मिलावट वाला इंजेक्शन लग गया और उस व्यक्ति की तुरंत मृत्यु हो गई।

चिकित्सक द्वारा रोगी या उसके परिजनों से अनुचित फीस वसूलना अथवा अपनी परिचित फार्मेसियों की बहुत सी अनावश्यक दवाईयां लिखकर रोगी का धन व्यय करवाना भी स्तेय की कोटी में है। जोधपुर के एक व्यक्ति के सीने में दर्द उठा। उसके घरवालों ने किसी डॉक्टर की सलाह पर एक नामी अस्पताल में फोन कर दिया। वहाँ से फटाफट एक एम्बुलेंस आई और रोगी और घरवालों को अस्पताल ले गई। वहां चैकिंग और टैस्ट का नाटक चला। पन्द्रह मिनिट में ही अन्दर से एक कर्मचारी आया और घरवालों से बोला–"मामला गम्भीर है, आप तुरन्त दो लाख रूपयों की व्यवस्था कीजिए"। दो लाख की बात सुनकर घरवाले सोच में पड़ गये। क्या करें? कहां से दो लाख रूपये लायें? किसी परिचित की सलाह हुई की रोगी को एक अन्य कार्डियोलोजिस्ट को दिखा दें। पर हाथ में आये शिकार को कौन छोड़ता है। अस्पताल वाले उसे बाहर जाने ही नहीं देते थे। शौचालय के मार्ग से रोगी को बाहर निकाला गया। अन्य हृदय चिकित्सक ने एक आठ सौ रूपये का इंजैक्शन लगाकर उसे घर भेज दिया। दूसरे दिन बारह सौ रूपये की दवाइयाँ दी और वह मनुष्य रोगमुक्त हो गया कहाँ दो हजार और कहाँ दो लाख? सौ गुना लूट थी। है न भारी चोरी।

अतः प्रत्येक व्यक्ति को जाने या अनजाने भी स्तेय से चोरी से अधर्म से बचना चाहिये और स्वपरिश्रमोपार्जित धन का द्रव्य का उपभोग करने का प्रयत्न करना चाहिए।

मनुष्य का जीवनाधार उच्चविचार और सादा जीवन होना उचित है, पर आज ऊँचा रहन सहन और घटिया विचार यह जीवन व्यवहार बन गया है। इसी कारण मनुष्य चोरी करता है।

5. धर्म का पंचम लक्षण शौच (शुद्धि) है। तन और स्थान की शुद्धि से चित्त प्रसन्न रहता है। प्रसन्नता से दुःख का नाश होना स्वाभाविक है। किन्तु साथ ही मन, बुद्धि और आत्मा की शुद्धि भी आवश्यक है। आज मनुष्य स्थान और शरीर की शुद्धि पर तो सावधान है, पर आन्तरिक शुद्धि पर उसका ध्यान नहीं है। जल आदि से स्थान और तन तो शुद्ध हो सकता है, वह भी तब जब वह जल भी स्वयं शुद्ध हो। आज नगरों की, फैक्ट्रियों की मिलों की दुर्गन्ध और विषभरी जलधाराओं से यमुना–गंगा आदि का पानी भी अशुद्ध हो गया है। मन–बुद्धि–अन्तरात्मा तो जल से शुद्ध नहीं हो सकता– 'न वारिणा शुध्यति चान्तरात्मा' मन शुद्धि के लिए सत्याचरण अपेक्षित है। **मनःसत्येन शुध्यति।** ज्ञानोपा. र्जन से बुद्धि शुद्ध होती है– **बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति।**

विद्या (सदसद्विवेक) से और तप (द्वंन्द्वसहन) से अन्तरात्मा परिशुद्ध होता है– **विद्यातपोभ्यां भूतात्मा।**

6. इन्द्रियनिग्रह (इन्द्रियों को उचित मार्ग पर चलना) धर्म का छठा लक्षण है। इन्द्रियों की चाह को कैसे भी पूरा करने के कारण मनुष्य का शरीर रोगों का घर बन जाता है। लक्ष्मी को चिकित्सक ने चाय और अचार खाने पीने से मना किया, पर लक्ष्मी नहीं मानती। परिणामतः औषध का असर नहीं हुआ और रोग बना रहा। उपस्थेन्द्रिय के असंयम के कारण प्रायः लोग पक्षाघात से पीडित हो जाते हैं। वृद्धावस्था में तो सर्वथा ही संयम आवश्यक है। भारत के प्राचीन शरीरविज्ञानियों ने प्रारम्भिक जीवन (ब्रह्मचर्याश्रम) और उत्तर आयु (वानप्रस्थ और सन्यासाश्रम) में शतप्रतिशत संयम की ब्रह्मचर्यपालन की अनिवार्यता बताई है। पूर्ण युवावस्था (गृहस्थाश्रम) में भी पत्नीव्रतधर्म एवं पतिव्रत धर्म आदि के द्वारा कामवासना को नियमित करने का प्रावधान किया है। अन्य कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों के निग्रह से भी मनुष्य स्वस्थ रहेगा।

7. धर्म का सप्तम लक्षण भी बुद्धि का विकास करना है। मनुष्य जितना बुद्धि का विकास करेगा उतना ही वह सत्कार्य करेगा। बुद्धि विकास के अभाव में वह मूर्खतापूर्ण कार्य करेगा। बुद्धि में– शुश्रूषा, श्रवण, ग्रहण, धारण, ऊहापोह, अर्थ विज्ञान और तत्त्वज्ञान ये सात गुण अत्यावश्यक हैं। बुद्धि के इन गुणों के विकास के लिए–सात्विक भोजन, औषधसेवन, गोसेवा, उषःसेवन, यज्ञहोम, तप, स्वाध्याय सत्संग, संयम, प्राणायाम, प्रसन्नता और प्रभुभक्ति ये बारह उपाय अत्यावश्यक हैं।

8. धर्म का अष्टम लक्षण विद्या (सद्सद् विवेक– सज्ज्ञान) है। सद्विद्या के अभाव में मनुष्य अपूज्यों की पूजा करके जीवन व्यर्थ में गंवाता है। वह अन्ध विश्वासों के चक्कर में फंसकर अपने धन–तन–जन आदि का नाश करता है। अतः वेद, उपनिषद्, दर्शनशास्त्र मोक्षशास्त्र, सत्यार्थ प्रकाश आदि का नियमित स्वाध्याय और चिन्तन करना चाहिए। इनके पढने से हरपदार्थ के सच्चे स्वरूप का ज्ञान होता है। मनुष्य जीवन, आत्मा और परमात्मा के सच्चे स्वरूप का ज्ञान तो इनके स्वाध्याय के बिना असम्भव है।

9. सत्याचरण धर्म का नवम लक्षण है। असत्य बोलने से असत्य व्यवहार से आयु घटती है। शतपथ ब्राह्मण में याज्ञवल्क्य कहते हैं कि मनुष्य जब जब असत्य बोलता है तब तब उसके हृदय संस्थान पर धक्का पड़ता है। जितनी बार हृदय पर आघात होगा उतनी बार वह निर्बल होता जायेगा। हृदय के निर्बल और अक्षम होने पर असमय मृत्यु होना स्वाभाविक है। सत्य बोलने से और सत्य व्यवहार से कभी कभी मनुष्य को थोड़ा कष्ट तो उठाना पडता है, किन्तु सत्याचरण से उसकी जीवनरज्जु लम्बी होती जाती है। सत्याचरण से अपनो की तो बात ही क्या शत्रुओं का भी मनुष्य पर विश्वास जम जाता है। परिणामतः उसके अनेक सहायक हो जाते हैं। सत्याचरण से अन्तरात्मा में प्रसन्नता का संचार होता है। चिन्ताओं की और क्लेशों की निवृत्ति होती है।

10. धर्म का दसवां लक्षण अक्रोध है। क्रोध एक ऐसा महान् शत्रु है जो मनुष्य के अन्दर ही अपना निवास बनाकर रहता है। क्रोध के वशीभूत होकर मनुष्य आत्मघात कर बैठता है। अपने माता, पिता, भाई बन्धु, पत्नी, बहन, आदि को कुवाक्य कहता है और उनकी हिंसा पर भी उतारू हो जाता है। अतः प्रयत्न करके मनुष्य को क्रोध करने से दूर रहना चाहिए। मनुष्य को चाहिए कि वह दूसरों के गुणों पर ध्यान दे और अपने दोषों को देखा करे। जब मनुष्य अपनी गलती पर ध्यान न देकर दूसरों के दोषों को देखता है तभी वह क्रोध करने लगता है। कभी–कभी मनुष्य चिडचिडा बनकर बिना विशेष कारण के छोटी–छोटी बातों पर क्रोध करने लगता है। महापुरूषों के जीवन चरितों के पढने से भी मनुष्य शान्तस्वभावी बनता है। वीतराग स्वामी सर्वदानन्दजी महाराज और यमुनानगरस्थ स्वामी आत्मानंद जी महाराज के जीवन व्यवहार में क्रोध का कोई स्थान नहीं था।

11. धर्म का ग्यारहवां लक्षण अहिंसा है। सदा सब प्रकार से कभी निरपराध प्राणियों के प्रति हिंसा की मन–वचन–कर्म से भावना न करना ही अहिंसा है– **'अहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः'** (यो व्या.2.30)। अहिंसा सभी धर्म लक्षणों में सर्वश्रेष्ठ धर्म है– **'अहिंसा सर्वभूतेभ्यो धर्मेभ्यो ज्यायसीमता'** (महाभा. शा. 265.6)–सत्य आदि यम और शौच आदि नियम ये सब अहिंसा मूलक हैं– अहिंसा पर आधारित हैं। अहिंसा की साधना करना ही उन का मुख्य लक्ष्य है। अहिंसा के स्वरूप को परिशुद्ध करने के लिये ही– अहिंसा को निखारने के लिये ही यम नियम आदि का पालन किया जाता है– **'उत्तरे च यमनियमादयः तन्मूलाः तत्सिद्धिपरतयैव तत्प्रतिपादनाय प्रतिपाद्यन्ते। तदवदातरूपकरणायैवोपादीयन्ते (यो.व्या.2.30)।**

मांस–मछली–अंडे का सेवन भी हिंसापरक होने से महा अधर्म है। भक्षकश्चेन्न विधेत वधकोऽपि न विद्यते। Consumption is the base of production. यदि कोई मांस न खाये तो पशुओं को कोई क्यों मारेगा। इसी लिये हत्यारूपी अधर्म के आठ भागीदार हैं :– पशुवध की अनुमति देने वाला, हाथपांव आदि काटने वाला या बांधने वाला, पशु को मारने वाला, मांस को बेचने वाला, खरीदने वाला, पकाने वाला, परोसने वाला और खाने वाला।

अतः मांस, मत्स्य, अंडे सेवन रूप अधर्म से सर्वथा बचना ही चाहिए। जिन जिन साधनों, पदार्थों (जूते आदि) के लिए पशुहत्या की जाय उनका उपयोग भी नहीं करना चाहिए। इस उत्तम अहिंसा धर्म का पालन करने से मनुष्य का आत्मा महान् उच्च बनता है और वह अवश्यमेव मोक्षसुख

का उपभोग करता है– **'तदेतदुत्तमं धर्ममहिंसाधर्मलक्षणम्। ये चरन्ति महात्मानो, नाकपृष्ठे वसन्ति ते** (महाभा. अनु. 115.68)

12. धर्म का बारहवां लक्षण है आस्तिकता (उच्च सत्ता में विश्वास)। जगत् के कर्त्ता विधाता पालनकर्त्ता, कर्मों के निरीक्षण कर्त्ता और फलप्रदाता ईश्वर पर विश्वास करना जीवन को सही ढंग से जीने का आधार है। It is the best art of living. आस्तिकता से मनुष्य बुरे कर्म करने से बचता है। फलतः उसे दुःख नहीं भोगने पडते हैं। अपने से उच्च–मनुष्यों के सब गुणों से उच्च गुणवाले उच्च शक्तिवाले एक अचिन्त्यतत्व (परमात्मा) में आस्था से मनुष्य निरंकुश नहीं बनता। प्रभु के न्याय एवं दण्ड विधान के स्मरण से उसकी अधर्म में पाप में प्रवृत्ति ही नहीं होती।

साधारणतया मनुष्यों को परमेश्वर की सत्ता में विश्वास नहीं होता, क्योंकि वह दृष्टिगोचर नहीं होता। किन्तु आंखों से नहीं दिखनेवाले अनेक पदार्थ हैं, जिनका हमारे जीवन में नित्य प्रयोग होता है और उनकी सत्ता पर किसी को अविश्वास नहीं होता। वायु आंखों से दिखती नहीं है, पर उसकी उपलब्धियां होती है। सूक्ष्म होने से वह चक्षुग्राह्य नहीं है। सूक्ष्म पदार्थ अतिसूक्ष्मता के कारण उपलब्ध नहीं होते, न कि अभाव के कारण– **'सूक्ष्मत्वात् तदनुपलब्धिर्नाऽभावात्'**। वायु से तो पांच गुणा सूक्ष्म है परमात्मा। वायु से सूक्ष्म स्पर्श तन्मात्रा, स्पर्शतन्मात्रा से सूक्ष्म अहंकार तत्त्व, उससे सूक्ष्म महत् तत्त्व महत् से सूक्ष्म प्रकृति। प्रकृति से सूक्ष्म आत्मा (जीवात्मा) और जीवात्मा से भी सूक्ष्म परमात्मा है। जैसे वायु की सत्ता का ज्ञान (प्रत्यक्ष) त्वगिन्द्रिय से होता है। वैसे ही प्रभु का ज्ञान (प्रत्यक्ष) अन्तरिन्द्रिय से होता है। वह अन्तरिन्द्रिय मन है। यह भौतिक मन जो अहंकार तत्त्व का विकार है, उससे परमात्मा का साक्षात्कार नहीं होता, अपितु आत्मा के गुण रूप मन से उसका प्रत्यक्ष होता है। वह गुण रूप मन ही आत्मा की तुरीय शरीर कहलाता है, जिसकी सत्ता मोक्षावस्था में भी रहती है।

सामान्य मनुष्य भी विचार का अनुमान कर के देखें तो उसे ईश्वर की सत्ता पर अवश्य विश्वास हो जायेगा। कार्य को कृत्ति को देखकर कर्त्ता का अनुमान अवश्य होता है। अति अद्‌भुत इस सृष्टि का निरीक्षण करने पर इसके किसी रचयिता को मानना ही पड़ता है। आयोजन (व्यवस्था आदि) को देखने से, लोकों के धारण कर्म से, परमात्मा–पद व्यवहार से, प्रामाण्य से अर्थात् वेदरूपी प्रामाण्य का कोई कर्त्ता (वक्ता) अवश्य होना चाहिए ऐसा सोचने से, वेद की साक्षी होने से और द्वयणुक आदि की संख्या का प्रयोजक होने से– इन हेतुओं से उस प्रभु की सत्ता का सच्चा अनुमान होता है। **'कार्याऽऽयोजनधृत्यादेः पदात् प्रत्ययतः श्रुतेः। वाक्यात् संख्याविशेषाच्च साध्यो विश्वविदव्ययः'** (न्यायकुसु०५.१")

प्रभु की सत्ता पर विश्वास दृढ होता जाता है–उसकी स्तुति से अर्थात् उसके गुणों, कर्मों, और स्वभावों का वर्णन करने से तथा चिन्तन करने से। यमनियमादि साधनों के साथ ध्यानसमाधि के द्वारा उपासना करने से उसके प्रत्यक्ष साक्षात्कार में कोई संशय नहीं रह जाता और प्रार्थना करने पर उससे उपलब्ध सहाय्य से तो प्रभुविश्वास दृढतर हो जाता है।

धर्म के इस आस्त्किता रूपी परम लक्षण की सिद्धि से धर्म का जो परिणाम सुख ही उसकी वास्तविक उपलब्धि होती है– **'सुखस्य मूलं धर्मः'** आत्मा में ओतप्रोत प्रभु के साक्षात्कार से शाश्वत सुख की प्राप्ति

होती है– **'तमात्मस्थं ये अनुपश्यन्ति धीरास्तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम्'** (कठो. 2.2.12)। उस अतिशय

रमणीय परमात्मा के साक्षात्कार में जब मनुष्य का चित्त (आत्मा का गुणरूपी चित्र) मग्न होता है, तो बस वह उससे अघाता ही नहीं है, उसमें ही रमण करने की उसकी वृत्ति बन जाती है– **अस्माकं तु निसर्गसुन्दर! चिराच्चेतो निमग्नं त्वयीत्यद्धाऽऽनन्दनिधौ तथापि तरलं नाद्यापि सन्तृप्यति।** (न्याकु. 5.18)

यहां एक प्रश्न हो सकता है कि, धार्मिक होने के लिए आस्तिकता की क्या आवश्यकता है? बिना ईश्वर को माने भी यदि मनुष्य धर्म के पूर्वोक्त दस–ग्यारह लक्षणों पर आचरण करता है, तो वह धार्मिक ही माना जाना चाहिए। यह बात कुछ सीमा तक तो ठीक है, पर सर्वांश में सत्य नहीं है। संसार के स्पर्श, शब्द, रस आदि विषय, धन संग्रह की प्रबल लालसा, प्रतिष्ठा की तीव्र इच्छा आदि मनुष्य को जबर्दस्ती अपनी ओर खींचती है, जिससे मनुष्य अनचाहे भी स्तेय और हिंसा आदि में प्रवृत्त हो जाता है। ऐसे समय में आस्तिकता उसे बचाती है। कोई निरीक्षक सत्ता है, कोई कर्मफल दाता है। उसके न्याय का दण्डविधान का ध्यान आने पर मनुष्य अपने को रोक लेता है। किंच धर्म का प्रतिफल सुख है–सुखस्य मूलं धर्मः। को अपने उपायों से सांसारिक या कुछ आत्मिक सुख तो मिलेगा पर पूर्णानंद परमानन्द तो प्रभुप्राप्ति से ही प्राप्त होगा। जब प्रभु में विश्वास न हो तो, उसकी प्राप्ति कैसी? उस पर विश्वास करने और उसका साक्षात्कार करने से ही मनुष्य मृत्यु दुःख से छूट सकता है– **'तमेव विदित्वाऽतिमृत्युमेति'** (य. 31.18)

धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।
धीर्विद्यासत्यमक्रोधोऽहिंसाऽऽस्तिक्ये धर्मा दश।।

धर्म के इन वास्तविक लक्षणों से मनुष्य वस्तुतः ही दुःखसागर से छूट कर अनन्त आनन्दसागर में गोता लगाता हुआ मुक्ति पद को प्राप्त हो जाता है। अतः धर्माचरण ही मनुष्य जीवन की सफलता का मूल है।



जीवन का एक ही मार्ग

वेदप्रकाश आर्य
सिसोठ, महेन्द्रगढ़ हरियाणा

मुझे यह लिखते हुए हर्ष हो रहा है कि पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ अपनी एक स्मारिका प्रकाशित कर रही है। स्मारिका किसी तथ्य को स्मरण रखने का एक सशक्त साधन है। हम यत्र–तत्र अपने समय को गवाँ देते हैं। जीवन निरर्थक हो जाता है।

भारत एक विचारशील राष्ट्र है। इसने सदा अपने तप, स्वाध्याय द्वारा ज्ञानवर्धन किया व करवाया है। इसने संसार को समय–समय पर श्रेष्ठ ऋषि–महर्षि देकर **'एतद्देशप्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः स्वं स्वं चरित्रं शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः'** तथा **'वसुधैव कुटुम्बकम्'** सूक्तियों को चरितार्थ किया है। सारे विश्व को परिवार मानते हुए विश्व के मानव के कल्याणार्थ पूज्य स्वामी रामदेवजी ने **'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'** (सत्य को अपनाने का शरीर ही निश्चय से एक साधन है) और शरीर तब स्वस्थ रह सकता है जब समस्त अंग–प्रत्यंग स्वस्थ हों जिसके निमित्त श्री स्वामी रामदेव जी ने वेद के आदेश व पतंजलि मुनि के उपदेश के पालनार्थ मानव के लिये अत्यन्त आवश्यक 'योग' (Solution)[1] का स्पष्टीकरण किया है। जिस योग प्राणायाम का वेद में इस प्रकार से वर्णन आया है–

द्वाविमौ वातौ वात आसिन्धोरा परावतः।
दक्षं ते अन्य आवातु परान्यो वातु यद्रपः ।। ऋग्वेद–10–237–2

(इमौ द्वौ) ये दो प्रकार के (वातौ) वायु (वातः) बहते हैं। एक वायु (आसिन्धोः) हृदय तक चलता है और दूसरा (आपरावतः) बाहर के वायुमण्डल तक चलता है। (अन्य) उनमें एक (ते) तेरे लिये (दक्षं) बल (आवातु) अन्दर बहा लावे और (अन्यः) दूसरा (यद्रपः) जो दोष बुराई है उसे (परावातु) बाहर बहा ले जावे।

So this process of internal external of the air in human being or the creatures is the basic factor of life and everyone of us should maintain it positively in the right path or direction.

यह एक प्राकृतिक सत्य है कि जब–जब मानवों में सद् विचार प्राप्त होते हैं तो वे ईश्वर के आदेशानुसार कार्य के प्रतिफल होते हैं। ईश्वर व्यवस्था में जो जैसे–जैसे कर्म में लिप्त होता है, वैसे–वैसे फल पाता है और श्रेष्ठ पुरुष अपने आचरण द्वारा उसे उपदेशित करता है, लोग उसका अनुकरण करते हैं।

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरोजनः स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते।

इसी श्रेष्ठता को पाने का योग एक साधन है। जिसको इस प्रकार से हमारे दर्शनकारों ने परिभाषित किया है– **समत्वं योग उच्यते –गीता**। समता को पाना अर्थात् हानि–लाभ, सुख–दुःख, जय–पराजय में समान भाव व विचार बनाकर रह पाना। – **योगः कर्मसु कौशलम् –गीता**। कर्मों के फलों में इच्छा न रखते हुए

उन्हें जब मनुष्य सबके कल्याणार्थ कुशलतापूर्वक पूर्ण करता है या यूँ कहें कि व्यवहार कुशलता को पाता है तो उसे भी योग कहा जा सकता है।

गुरू रविन्द्रनाथ टैगोर भी लिखते हैं कि one who does hard labour on the roads and in the fields really does the real prayer. Because he does it with the help of almighty (Yog)

आज श्री स्वामी रामदेव जी महाराज ने वेद की इस विधा (योग) का प्रचार–प्रसार परम पिता परमात्मा के आशीर्वाद से विश्व में किया है। कुछ अज्ञानी मानव स्वार्थवश स्वामी जी पर दोषारोपण करने का दुःसाहस कर रहे हैं उन्हें यह समझना चाहिए कि (सांच को आँच नहीं) वे इस कर्म से बचें ताकि ईर्ष्या नामक दोष से बचकर योग के सच्चे राह को पा सकें।

योग के आठ अंग हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ।

योग के जानने के लिए इन समस्त योगांगों को हमें व्यावहारिक रूप से समझना पड़ेगा तब ही हम पूरा लाभ ले पायेंगे। योग सिर्फ सांस का लेना–देना मात्र नहीं है अपितु जीवन को जीने का एक सही ढंग है जिससे जीव रोगों, तनावों, अस्वस्थता आदि से मुक्त रहता हुआ सन्तुष्टिपूर्वक अपना जीवन जी सकता है।

परोपकार जीवन का वह साधन है जो हमें आत्मसन्तुष्टि देता है। जीवन में सत्याचरण, सत्योपदेश, स्पष्टता, सदाचार, आदि साधन आत्मानन्द, सजीवता, सकारात्मकता, समता आदि बल प्रदान करते हैं। अतः हमें वेद के निर्देशित सुपथ पर चलना चाहिए और ईर्ष्या, द्वेष, अहंकार, राग, विषयों में अत्यधिक संलिप्तता आदि पापों से बचना चाहिए।

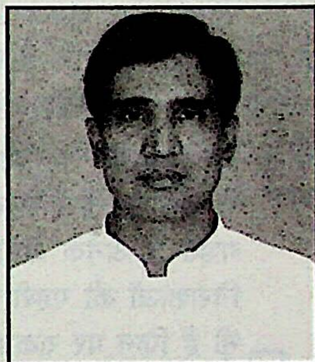
आशा है हम योग को अपनावेंगे व अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाकर सुखी रहेंगे, निरोग रहेंगे व समस्त विश्व को भी इसी राह का राही बनावेंगे।



ओ३म्

सफल जीवन के सूत्र

शिवताज आर्य, (मुख्य योग शिक्षक, पतंजलि योगपीठ)
कोथल खुर्द, महेन्द्रगढ़ (हरियाणा) – 123028
मोबाइल : 9253351777, 9416067476



सर्वप्रथम मैं इस क्षेत्र की प्राचीन ऋषि परम्परा को पुनर्जीवित करने वाले, अपने सरल व शांत स्वभाव से सभी को प्रभावित करने वाले, अपने पाण्डित्य से भारतीय प्राचीन संस्कृति एवम् संस्कारों का पोषण करने वाले **आर्ष गुरुकुल, खानपुर (नारनौल),** के माध्यम से धर्म, दर्शन, संस्कृति एवं संस्कारों के संवाहक अनेक विद्वान एवं आचार्यों को तराशने वाले, युगपुरुष योगऋषि स्वामी रामदेवजी महाराज के गुरु के रूप में विख्यात श्रद्धेय आचार्य श्री प्रद्युम्न जी महाराज को नमन करता हूँ जिनकी प्रेरणा से मैं कुछ लिखने का साहस कर पाया हूँ।

मैं जीवन को छः तार वाली गिटार (वाद्ययंत्र) की तरह समझता हूँ जिसका हर तार हमारे जीवन में शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, पारिवारिक, व्यावसायिक और सामाजिक पहलू से जुड़ा है। यदि इस जीवन रूपी गिटार का एक भी तार ढ़ीला पड़ जाये तो जीवन से मधुर संगीत नहीं सुना जा सकता, लेकिन योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज के योग एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास जीवनरूपी गिटार के हर तार को सही सन्तुलित करके जीवन को उत्सव बना सकता है।

❖ जन्म तो मिलता है माँ–बाप से लेकिन जीवन खुद ही खोजना पड़ता है। जन्म मिलने पर जीवन को खोजने की संभावना बढ़ जाती है। जैसे कोई वीणा को कंधे पर लेकर चले और कहे कि संगीत मेरे पास है। यह बात ठीक लगते हुए भी सही नहीं है क्योंकि वीणा संगीत नहीं है। यदि प्रयास करें तो वीणा से मधुर संगीत की धुन खोजी जा सकती है। इसी प्रकार जन्म मिलने पर जीवन मिल जाये यह आवश्यक नहीं है। परन्तु इस शदी के महामानव परम श्रद्धेय योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज ने इस मनुष्य जन्म से योग एवं प्राणायाम द्वारा जीवन को खोजने का मार्ग बहुत आसान कर दिया है।

❖ उद्देश्यहीन जीवन का कोई परिणाम नहीं होता और ऐसे लोग खुद दुखी होकर दूसरों के दुख का कारण बनते हैं। जिन लोगों के जीवन का कोई उद्देश्य नहीं होता उन्हें जीवन भर दूसरों के उद्देश्य के लिये कार्य करना पड़ता है।

❖ जीवन में सफलता के लिए योग्यता, दृढ़ता और लक्ष्य की एकाग्रता आवश्यक है। कमजोर और

डरपोक व्यक्ति कभी बड़ा नहीं सोचता और सफल व्यक्ति कभी कमजोर और डरपोक नहीं होता।

❖ जरा गौर करें, अपना पूरा जीवन उद्देश्यहीन प्रयोगों में ही न गुजर जाए क्योंकि जीवन है छोटा, शक्ति है सीमित और समय है थोड़ा। मानव जीवन विफलता और निराशा के लिए नहीं अपितु सफलता एवं प्रसन्नता के लिए मिला है।

❖ आर्ष ग्रंथों के नियमित स्वाध्याय की आदत मनुष्य के लिए बैंक में जमा पूँजी से भी बढ़कर उपयोगी वस्तु है। इसी आदत के अभ्यास से योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज की तरह मानसिक रूप से सावधान और आध्यात्मिक रूप से जाग्रत महामानव बनकर दूसरों को नया जीवन दे सकते हैं।

❖ हौंसला और फैसला इन्सान के दो साथी हैं, जिनके सहारे वह किसी भी कठिनाई का हँसी खुशी सामना कर सकते हैं। दुनियां में तीन तरह के लोग मिलते हैं– एक वे हैं जो दूसरों पर निर्भर होते हैं, दूसरे वे हैं जो परिस्थितियों पर निर्भर होते हैं और तीसरे वे हैं जो आत्म–निर्भर होते हैं। आत्म–निर्भर लोग ही विपरीत परिस्थितियों के बावजूद जीवन में सफलता हासिल करते हैं।

❖ सफलता की राह पर चलना इतना आसान काम नहीं है क्योंकि यह मार्ग कठिनाइयों एवं चुनौतियों से भरा है। इस रास्ते पर जगह–जगह असफलताओं के खतरनाक मोड़ हैं, बाधाओं के बड़े–बड़े गड्ढे हैं, अनेक जगह भ्रम और असमंजस के चौराहे हैं, यहाँ रिश्ते–नातों के स्पीड–ब्रेकर हैं, कहीं निराशाओं की गहरी ढ़लान है तो कहीं जिम्मेदारियों की ऊँची चढ़ाई है, यहाँ परिवार के चैक–पोस्ट भी हैं जिन पर रुकना जरूरी होता है। लेकिन जब हमारे पास गाड़ी हो संकल्प की, पहिए लगे हों हौंसले के, ईंधन भरा हो श्रम का, इंजन लगा हो कर्म का, स्टियरिंग हो विश्वास का, एक्सीलेटर हो उत्साह का, जिसके टूल बॉक्स में धैर्य, एकाग्रता, दृढ़–इच्छाशक्ति और आशा जैसे औजार मौजूद हों। ऐसी गाड़ी को योगऋषि स्वामी रामदेव जी की तरह बुद्धि और विवेक के साथ विश्व कल्याण के महान लक्ष्य के रास्ते पर दौड़ाया जाए तो जीवन की कठिन और चुनौतीपूर्ण लगने वाली यात्रा भी आनन्द–यात्रा बन सकती है।

❖ जब हम मूर्ख होते हैं तो दुनियाँ को जीतना चाहते हैं और जब समझदार होते हैं तो हम खुद को जीतना चाहते हैं। कल की बजाय आज पर अधिक विश्वास करने वाले कर्मठ एवं पुरुषार्थी लोग ही सफलता के शिखर पर पहँच पाते हैं।

❖ जहाज बन्दरगाह पर सबसे सुरक्षित होता है लेकिन उसका निर्माण इस उद्देश्य से तो नही किया गया। ठीक उसी तरीके से हम अपने घर, दफ्तर, दुकान में खुद को सुरक्षित महसूस करते हैं लेकिन मनुष्य जीवन केवल इनमें रहने के लिए तो नहीं मिला है। जरूर इसका कोई बड़ा उद्देश्य है।

❖ ईश्वरीय व्यवस्था का अनुसरण करने पर ही जीवन सफल हो सकता है। भीतर शून्य तक जाना और बाहर अनन्त तक विस्तार पाना जीवन का यही सर्वोच्च आध्यात्मिक मूल्य है। सफल जीवन उसी को कहते हैं जिसके पास शरीर की स्वस्थता, व्यवहार की सुन्दरता, वाणी की मधुरता और चित्त की प्रसन्नता है।

❖ जीवन में बहानेबाज कभी कामयाब नहीं होते और कामयाब व्यक्ति कभी बहाने नहीं बनाते। बहाने

अयोग्य व्यक्तियों के हथियार हैं जो बहाने बनाने में निपुण होते हैं वे शायद ही किसी दूसरी चीज में निपुण होते हैं।

❖ अपने विचारों को अपना कैदखाना मत बनाओ। जीवन उपयोगी ज्ञान कहीं से भी मिले, ग्रहण करने में संकोच नहीं होना चाहिए। किसी से मदद की उम्मीद मत रखिए और उसके बावजूद चारों ओर से मिलने वाली मदद के लिए भगवान् को धन्यवाद कीजिए।

❖ जब कोई व्यक्ति सामान्य नित्यक्रम से बाहर जाकर कुछ अलग करना चाहता है तब उसे कम से कम किसी एक या एक से अधिक लोगों का विरोध सहना ही पड़ता है क्योंकि किसी भी नए तथ्य को स्वीकार करने से पहले बुद्धि विश्लेषण करती है, विवेक निर्धारण करता है, मन मानता है और हृदय धारण करता है।

❖ एक दियासलाई के जलने के बाद दो ही विकल्प बचते हैं, या तो वह ऐसे ही पूरी जलकर बुझ जाये या जलते हुए समय में किसी 'दीपक' को जला जाए। उसी प्रकार हमारे जीवन के सामने भी दो ही रास्ते हैं– या तो शिकायतें करते हुए इसे यूँ ही गुजार दें या फिर योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज की तरह स्वस्थ भारत व स्वच्छ भारत जैसा बड़ा संकल्प लेकर इस जीवन को सार्थक बना लें।



**❋ बन्धन में सृजन है, माँ के गर्भ में बच्चा बन्धन में होता है।
अतः हमें मर्यादित जीवन जीना चाहिए।**

**❋ यह शरीर भगवान् का मन्दिर है। इसे शराब, माँस,
गुटखा व तम्बाकू से दूषित न करो।**

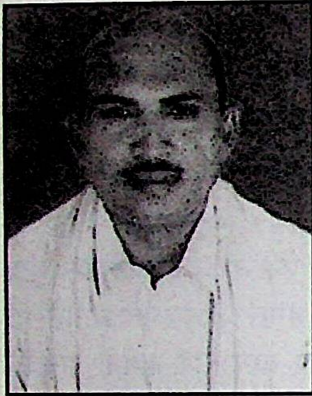
**❋ क्या देश उन्हीं का है जो सीमाओं पर लड़ते हुए
देश पर कुर्बान हो जाते हैं? यदि हाँ
तो देश की एकता अखण्डता,
समृद्धि के लिए हम क्या कर रहें हैं?**

**❋ कुछ लोग स्थापित कर शासन करते हैं तो कुछ लोग
अपने आत्मबल एवं दृढ़ इच्छाशक्ति से नया
साम्राज्यं स्थापित करते हैं।**

– स्वामी रामदेव

कौन बड़ा लड़का लड़की में?





इन्द्रवेश चौधरी
गाँव कादीपुरी, नारनौल।
मोबाइल – 09355052967

एक लड़की थी, एक लड़का था
प्रभु की लीला आसन्न हुए,
धनीराम झींगर के घर, दो जुड़वां बच्चे उत्पन्न हुए,
माँ ने दोहरा व्यवहार किया, बेटे की गरिमा बड़ी रही,
लड़के को गोदी उठा लिया, लड़की धरती पर पड़ी रही।
बेटे को माँ की गोद मिली, लडकी दाई ने बहला दी।
लडके को पानी गर्म मिला, लडकी ठण्डे से नहला दी,
फिर एक नया झबला आया, एक पुराना सिला दिया,
बेटे ने माँ का दूध पिया, बेटी को पानी पिला दिया,
लडका वह गोदी चढ़ा रहे, लड़की वह पैदल चलती है,
बेटा बादाम भी खाता है, लडकी झूठन पर पलती है,
एक हमेशा मुस्कराता था, एक के आंसू बहते थे।
लडके का नाम पडा सुखिया, लडकी को दुखिया कहते थे
कुछ़ बडे हुए, शिक्षा देने का, जब माँ–बाप का फर्ज हुआ,
जब नाम एक विद्यालय में केवल लडके का दर्ज हुआ,
लडकी से उसकी मां बोली तू मेरा पेट भरेगी क्या,
अपने भाई को पढ़ने दे, तू पढकर भला करेगी क्या,
दुखिया को सूखे कौर नहीं, सुखिया को आदत चट्टे की,
लडके पर कपडों की जोडी, लड़की पर कमी दुपट्टे की,
बेटे को शिक्षा देने में सब बेच दिया लोटा थाली
लडकी का भार हटाने को, दुखिया गरीब के घर डाली,
लड़का था खासा पढ़ा लिखा, सो उसे नौकरी खास मिली,
शादी अपनी मर्जी से की, एक लड़की एम.ए. पास मिली,
धीरे–धीरे कमजोर हुए, मां बाप बुढ़ापा ढल गया,
लड़का अपनी पत्नी को लेकर, सर्विस पर चला गया,

लड़की कब घर रहने वाली, वह भी अपने ससुराल गई,
मां बाप अकेले सोच–सोच, सब सूख बदन की खाल गई,
फिर खेल विधाता ने खेला, बूढ़ा तन हो बीमार गया,
बुढ़िया की आंखें चली गई, बूढ़े को लकवा मार गया,
फंस गये मुसीबत में भारी, लाचार समय से बाज हुए,
मिल गया पीठ से पेट, भूख से रोटी को मोहताज हुए,
ले लिया सहारा आपस में, कन्धे थैला लटकाया,
दोनों पहुँचे बेटे के घर, जाकर दरवाजा खटकाया,
सरकारी बंगला दरवाजे पर, चिकना पर्दा पड़ा हुआ,
कुण्डी खटकी फिर द्वार खुला था, सुखिया सम्मुख खडा हुआ,
हो गया गद्गद् देख कर, बेटा है पक्का जान लिया,
आँखों में भर आंसू बोला, बेटे हमको पहचान लिया।
हम मजबूरी में आये हैं, सारी आशाएं टूट गई हैं,
हमको लकवे ने मारा है, तेरी मां की आंखें फूट गई हैं,
यह बाप तुम्हारा बुढ़िया को यही सोच कर लाया है,
तुम यही समझ लेना इसको, घर में एक अन्धी लाया है,
(बेटे) उसने देखा अन्धी बुढ़िया, बूढ़ा लंगडा लाचारी है,
हम कब तक इन्हें खिलाएंगे, यह सालों की बीमारी है,
बोला मेरे भी बच्चे हैं हम इनको खिला ना पाते हैं,
यहां पर रहना तो मुश्किल है, तुमको तरकीब बताते हैं,
जो वृद्ध अवस्था में जाकर अन्धे लंगडे हो जाते हैं,
वे लिए कटोरा सडकों पर सब भीख मांगकर खाते हैं,
इतना कहकर चल दिया वहां से, अपने तन में अकड़ लिये,
बूढ़े ने तब आगे बढ़कर, बेटे के पैर पकड़ लिए,
बोला तुम तो मत ठुकराओ, जीवन ने तो ठुकराया है,
जो भी था मेरे पास, बेचकर हमने तुम्हें पढ़ाया है,
इतना कहकर लाचारी से, पावों में माथा टेक दिया,
(सुखिया) लड़के ने अपने हाथों से, लंगड़े को धक्का एक दिया,
बेटा–बेटा वह चिल्लाया, स्वर थोडा और बुलन्द किया,
सुखिया ने अपने बंगले में, घुसकर दरवाजा बन्द किया,
बेटे का यह सलूक दोनों, चुपचाप देखते रहे, खडे,
आंखों में फिर आसूं भरकर, चल दिए शहर की और बढ़े,

बुढ़िया बोली इससे अच्छा, हम मारे–मारे फिरें कहीं,

चल कटें रेल से साथ–साथ, या संग कुए में गिरें कहीं,
बूढ़ा बोला जब मरना ही है, कदम वहां दो टेक चलें,
मरने से पहले हम अपनी दुखिया को भी तो देख चले,
जाकर पहुँचे जब बस्ती में, दुखिया पानी भर रही खड़ी,
अन्धी मां लंगड़ा बाप खड़ा, जैसे ही उन पर नजर पड़ी,
कलश कुएं में छोड़ दिया, फफकती फुलाती गाल हुई,
बूढे मां बाप से चिपट गई, रोती–रोती बेहाल हुई,
ले गई पकड़ कर दोनों को, सब गन्दे वस्त्र उतरवाए,
फिर बडे प्यार से नहलाया, दोनों को भोजन करवाए,
कई दिन से साल रहा दिल को, वह घाव भूख का मिटा दिया,
पहना दोनों को नये वस्त्र, बिस्तर पर उनको लिटा दिया,
शाम को पति उसका घर आया, उन दोनों में प्रतिवाद हुआ,
दुखिया बोली सुनिए स्वामी, मेरा भाई अपवाद हुआ,
अब नहीं सहारा है कोई, अन्धे लंगडे बेचारे हैं,
ये चार रोटियों की खातिर, ही मेरे पास पधारे हैं,
जो चाहे हमें सजा देना, हम करती कभी जो खता हैं,
आप हमारे परमेश्वर हैं, तो ये भी जन्म देवता हैं,
मैं नहीं चाहती हूँ इनकी खातिर तुम बर्बादी कर लो,
अभी नहीं कुछ बिगडा है, चाहो तो और शादी कर लो,
श्रीमान आप सब लायक हैं, बन्धन इसलिए हूँ तोड़ सकती,
मां–बाप निरीह अपंग हुए, मैं इनको नहीं छोड़ सकती,
बेटी का कर्त्तव्य देख, धरती थोडी सिकल गई,
मां–बाप ले लिए संग रात में, अपने घर से निकल गई,
लकड़ी काटी, चक्की पीसी, बीडी के बण्डल भर लेती,
इस तरह बचाकर हर हफ्ते, कुछ दाम इकट्ठे कर लेती,
रूखा सूखा खाना खाती, न लेती स्वाद निवालों में,
कर लिए बैंक में जमा, 15000 दो सालों में,
फिर अस्पताल ले गई उन्हें, मर्जी से स्वयं निकलवा दी,
दुखिया ने अपनी एक आंख, अपनी अम्मा के डलवा दी,
मां–बाप का कर्ज हुआ करता, उसकी कर सब बेमानी दी,
बूढे बापू को चलने को, उसने एक बैसाखी दी,

मिल गई जिन्दगी दोनों को मां–बाप ने जब गुण पहचाने,
हमने कैसा अन्याय किया, बीते दिन लगे याद आने,
बेटे की तुलना में बेटी को, जीवन शैली खोटी दी,
उसको सारी सुविधाए दी, इसको भर पेट ना रोटी दी,
पछताए मन्दिर पहुंचे, जाकर शिवजी के पैर छुए,
भगवान माफ कर दो हमको, भावुक थे ज्यादा दुखी हुए,
सच्चे मन की श्रद्धा देखी, शिवजी की महिमा डोल उठी,
हो गया उजाला मंदिर में, आवाज कहीं से बोल उठी,
उठ भक्त, दुःखी मत हो ज्यादा, मैं पेट विश्व का भरता हूँ,
हो तो तुम पापी बहुत बडे, माफ तुम्हें मैं करता हूँ,
है सत्य अनूठा जगत सार, जो करना है सो भरना है,
जब जन्म दुबारा तुझे मिले, तब काम तुझे ये करना है,
उस वक्त अन्याय ज्यादा होगा, कुछ दुष्ट जमीं पर आएगें,
होगा तब भ्रूण परीक्षण भी, कन्या का गर्भ गिराऐंगे,
कन्या जग जननी होती है, उसका अस्तित्व बचाना है,
तब जगह–जगह तुझको पढ़कर, मेरा सन्देश सुनाना है,
मैं वही तो अभिशापी हूँ, पिछला अभिशाप चुकाता हूँ,
इसलिए मैं जगह–जगह पर, कविता तुम्हें सुनाता हूँ,
बेटा–बेटी के बीच खुदी है, खाई,
इसको पाटो तुम, कन्या के भ्रूण खत्म करके, दुनियाँ की,
जड़ें न काटो, यश, गौरव सुख सुविधा की,
वह परिणीता हो सकती है, बेटा रावण हो सकता है,
बेटी सीता हो सकती है।



❋ जैसे दवा और हवा दुनियां के सभी इन्सानों के लिए एक है वैसे ही योग हिन्दू, मुस्लिम, सिख व ईसाई सबके लिए समान है।

– स्वामी रामदेव

ओ३म्

परमवैभवं नेतुं एतत् स्वराष्ट्रम्



सत्यव्रत आर्य
1375, हुड्डा सैक्टर,
नारनौल

यूं तो अनेक व्यक्ति इस धराधाम पर जन्म लेते हैं तथा अपनी भूमिका का निर्वाह कर इहलोक से परलोक गमन कर जाते हैं। परन्तु उनमें विरले ही व्यक्ति इस राष्ट्रदेव की आराधना कर अपनी भूमिका पूरी करते हैं। उन्हीं विरले पुरूषों में परम श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराज की गणना होती है, जिनका पल–पल व कण–कण अपने राष्ट्र देव की आराधना में लगता है। जो भगवे वस्त्रों में साक्षात सूर्यदेव की भाँति एक नई ज्योति प्रदान कर मनुष्यों को अपने स्वास्थ्य के विषय में ही नहीं अपितु राष्ट्र के स्वाभिमान को जगाने का भी कार्य करते हैं।

आज भौतिकवाद के इस युग में जब हर व्यक्ति का ध्येय एक मात्र अर्थ सिद्धि हो गया। राष्ट्र, समाज, परिवार, सिद्धांत पीछे छूट गये, ऐसे वीभत्स समय में राष्ट्र चिन्तन सर्वोपरि मानकर कार्य करना, तलवार की धार पर कार्य करना है। वैसे तो इस भारत माता की कोख उर्वरा भूमि की भांति रही है, जिसमें सन्यस्त लोगों की संख्या भी कम नहीं हैं। परन्तु मन्दिर, मठों की गद्दियों को छोड़कर आम व्यक्ति के पास पहुँच कर उसकी सेवा करना आज की आवश्यकता है। हमारा देश आज ईसाई षड्यंत्रों से, मुस्लिम आतंकवाद, नक्सलवाद जैसे संगठनों से त्रस्त है। करोड़ों भारत माता के पुत्र अपनी भारी भूल से विधर्मी लोगों के चुंगल में फंस कर अपनी माता के वस्त्रों को तार–तार कर उसे लहुलुहान करने को आतुर हैं उन्हें अपने घर वापिस लाकर माता–पुत्र का परस्पर परिचय कराना बहुत बड़ा कार्य शेष है। जिसे पूरा करना तथा देश को पुनः विश्व गुरू पद पर सुशोभित कराना हम भारतीय पुत्रों का दायित्व बनता है।

स्वामी रामदेव जी महाराज ने भी अपने मन्दिर मठों में बैठकर या हिमालय की कन्दराओं में जाकर तपस्या कर मोक्ष प्राप्ति को लक्ष्य नही माना, अपितु जन–जन में उत्प्रेरक की भांति राष्ट्र देव में श्रद्धा उत्पन्न करने का व्रत लिया। आज विश्व के कोने–कोने में रहने वाला हर भारतीय स्वामी जी की तपस्या के फलस्वरूप आ रहे परिणामों को देख कर स्वयं को गौरवान्वित अनुभव कर रहा है।

कुछ प्रामाणिक प्रबुद्ध मनीषियों की यह उद्घोषणा कि 2012 के बाद भारत की शक्ति का विश्वोदय होगा यह निश्चित रूप से सफल होता दिखाई देता है। राष्ट्र चिन्तन में लगे अनेकानेक व्यक्ति व संगठनों के सहयोग से जिन कारकों की आवश्यकता है उनकी पूर्ति में स्वामी जी महाराज का बहुत बड़ा योगदान है। उन्होंने शारीरिक विज्ञान के माध्यम से स्वस्थ समाज का जो नारा दिया, आज वह जन–जन का नारा बन गया। आज हर घर में तथा पार्कों में, उद्यानों में प्राणायाम करते दिखाई दे जाते हैं। यह उसका साक्षात् प्रमाण है। पिछले दिनों 'निर्मल गंगा–अविरल गंगा' का जो आपने नारा दिया वह आज की महती

आवश्यकता है क्योंकि हम भारतीयों को यह समझना होगा कि किन प्रतीक चिन्हों के कारण हम विश्व गुरू पद तक राष्ट्र को ले जायेंगे। इस राष्ट्र की पहचान गंगा से, गाय से, वेद से, योग से, राम व कृष्ण से है। जब तक इनके प्रति हमारा दृष्टिकोण नही बदलेगा, इनके स्वरूप में आई विद्रूपता को दूर नहीं किया जायेगा, तब तक हर भारतीय का कार्य अधूरा है, यह माना जायेगा। स्वामी जी महाराज ने इस अल्पायु में और अल्पावधि में जो श्रेष्ठ कार्य कर दिया तथा जिस कार्य को करने का संकल्प लिया है उसे देखकर आदि शंकराचार्य का ध्यान आता है। जिन्होंने तत्कालीन राष्ट्र की आवश्यकता को पहचान कर नास्तिकों के विरूद्ध जो आध्यात्मिक अभियान लिया उसी से संस्कृति की रक्षा हुई थी। आज ठीक उसी प्रकार राष्ट्र को गंगा व गाय की आवश्यकता है। स्वस्थ समाज की आवश्यकता है। परमपिता परमात्मा स्वामी जी महाराज को और अधिक साहस, धैर्य, बुद्धि व ज्ञान प्रदान करें जिससे भारत माता की सेवा में ऋषि परम्परा के आगे बढाने में दीनता में अभाव में जी रहे लोगों को, राष्ट्र की मुख्य भूमिका में ला सकें।

नारनौल आगमन के उपलक्ष्य में बन रही स्मारिका के लिए मेरी ये दो पंक्तियां राष्ट्र सेवा में लगे परमश्रद्धेय स्वामी रामदेवजी के श्री चरणों में सादर समर्पित हैं।



अहिंसा परमो धर्मः

शिवराम विद्यावाचस्पति
126, आर्य सदन, हाउसिंग बोर्ड कालोनी
सैक्टर–2, पलवल (हरियाणा)

वेद ने ईश्वर को पिता, धरती को माता और धरती के सारे मनुष्यों को एक परिवार मानकर सबको प्रेमपूर्वक रहने की प्रेरणा दी है, परस्पर अहिंसा पूर्वक व्यवहार करने की प्रेरणा दी है। हम मन से किसी का अनिष्ट चिंतन न करें, वाणी से किसी को दुःखदायक वचन न कहें और शरीर से किसी को कष्ट न दें। मन से किसी का अहित चिन्तन न करना, वाणी से किसी को दुःखदायक वचन न कहना और शरीर से किसी को पीड़ा न पहुँचाना, अहिंसा कहलाती है। वेद ने मनुष्य समाज को अहिंसा पूर्वक रहने की प्रेरणा दी है। परन्तु तीन परिस्थितियों में हिंसा का विधान भी किया है। ये तीन परिस्थितियाँ है–बाह्य आक्रमण, असामाजिक तत्वों का दमन और भयंकर विषैले जन्तुओं का नाश। वेद में मनुष्य मात्र के साथ प्रेमपूर्वक व्यवहार का उपदेश दिया गया है, परन्त दुष्टों को दण्ड देने का विधान भी साथ–साथ किया गया है। महर्षि पतंजलि ने योगी को पाँच यमों के पालन का निर्देश दिया है। उन पाँच यमों में से ही एक है अहिंसा। अहिंसा का अर्थ है हिंसा न करना। योगी किसी की हिंसा न करे। योगी तो एकांत में अहिंसा का पालन करता है। परन्तु योगी, राजा और गृहस्थ की अहिंसा में अन्तर होता है। राजा और गृहस्थ एकांत अहिंसा का पालन नहीं कर सकते। महाभारत में भी अहिंसा पर बहुत बल दिया गया है। अहिंसा परम धर्म है, अहिंसा परम दम है, अहिंसा परम दान और परम तप है। तीन प्रकार की हिंसा होती है–मानसिक, वाचिक और शारीरिक। पहले व्यक्ति मन में दूसरों को पीड़ा देने की सोचता है, फिर वाणी से दूसरों को पीड़ा देने की बात कहता है, तब शरीर से दूसरों को पीड़ा देता है। मनु महाराज ने वाणी की अहिंसा पर विशेष बल दिया है। धर्म की इच्छा करने वाले को मधुर और सरस वाणी का प्रयोग करना चाहिए। दुःखी होने पर भी मर्मवेधी बात न करें। जिस वाणी से कोई व्याकुल हो, वैसी अहितकारी वाणी न बोलें।

अहिंसा पर बल देने के साथ–साथ वैदिक साहित्य में हिंसा का भी समर्थन किया गया है। अहिंसा का सीधा अभिप्राय है कि किसी को निष्प्रयोजन तंग न किया जाए, किसी को अकारण न सताया जाए। परन्तु यदि शत्रु किसी दूसरे देश पर आक्रमण करता है तो आक्रान्त देश के वासियों का यह कर्तव्य बनता है कि वे आक्रांताओं को मुंहतोड उत्तर दें और उनकी हत्या करें। वैदिक धर्म इस हिंसा का समर्थन करता है। वास्तव में यह अहिंसा ही है क्योंकि इसका कारण बिना कारण शत्रु को पीड़ा देना नहीं है। अथर्ववेद में कहा गया है कि तू राक्षसों और हिंसकों को सर्वथा मार डाल। मनु महाराज ने अपराधियों को दण्ड देने के विषय में लिखा है– जिस–जिस अंग से चोर किसी की वस्तु को चुराये, राजा उस–उस अंग को कटवा दे ताकि वह फिर ऐसा न करे। पिता, आचार्य, मित्र, पत्नी, पुत्र और पुरोहित इनमें से जो भी अपने धर्म में स्थित न हो, वह अपराधी होने के कारण राजा द्वारा दण्ड के योग्य है। आततायी के वध में अर्थात् उसके मारने में दोष नहीं होता। आग लगाने वाला, विष देकर मारने वाला, हाथ में शस्त्र लेकर वार करने वाला, धन लूटने वाला, भूमि पर बलपूर्वक क़ब्जा करने वाला तथा स्त्रियों को उठाकर ले जाने वाला ये

छह आततायी हैं। समाज में जो दुष्ट, लम्पट, हत्यारे, चोर और ठग हैं, उन्हें दण्ड देना अथवा उनकी हिंसा करना शासक का कर्तव्य है, वास्तव में यह हिंसा नहीं है। यह अहिंसा ही है क्योंकि दुष्ट की दुष्टता को दूर करने के लिये ही उसे दण्ड दिया जा रहा है। इसी प्रकार सांप–बिच्छू तथा फसलों, वृक्षों एवं अन्य अन्नों को हानि पहुँचाने वाले कृमि तथा टिड्डी दल का नाश करना भी अहिंसा है। यदि सांप–बिच्छू और अन्य हिंसक जन्तुओं को न मारा जाये तो यह मनुष्य सन्तान की हिंसा होगी। जैन मत के प्रभाव के कारण जो हिंसक और हानिकारक जींवों को न मारने की प्रथा भारत में चली, वह भी वेद विरूद्ध थी। इस अनपेक्षित अहिंसा ने भारतीयों में कायरता की भावना भी दी। सर्वथा सब जीवों पर दया करना भी दुःख का कारण होता है, क्योंकि जो चोर डाकुओं को कोई भी दण्ड न देवे तो कितना बड़ा पाप खड़ा हो जाए? इसलिए दुष्टों को यथावत् दण्ड देने और श्रेष्ठों के पालन करने में दया और इसके विपरीत करने में दया, क्षमा रूप धर्म का नाश होता है। वेद के इस आदर्श को अपने जीवन में उतारने वाले भारत में दो महापुरूष हुए। वे थे, मर्यादा पुरूषोत्तम श्री राम और योगेश्वर श्रीकृष्ण। जिस देश में वेद–वेत्ता ब्राह्मण और बलवान क्षत्रिय दोनों होते हैं और जहाँ विद्वान लोग अग्निहोत्रादि से युक्त रहते हैं, वह देश पुण्य युक्त और शुभ क्रियाओं से संयुक्त कहलाता है। जैनमत और बौद्धमत की झूठी अहिंसा के कारण देश का भारी अहित हुआ है। अहिंसा के मूर्खतापूर्ण प्रयोगों को फिर दुहराना देश के लिए अत्यन्त हानिकारक सिद्ध होगा। अतः वेदोक्त शिक्षा–सज्जनों के प्रति अहिंसा और दुष्टों के प्रति हिंसा ही व्यावहारिक उपदेश है।





कँवर सिंह यादव
मुख्याध्यापक
रा० उच्च विद्यालय (हुडीना)

कैसी हालत आज हुई, कोई भूखा कोई प्यासा है।
कहीं खुशहाली की चमक दमक, कहीं मन में भरी निराशा है।।

प्रागैतिहासिक काल में आदिमानव की पीड़ा थी भोजन, आवास, वस्त्र। परन्तु आज के परिवेश में हमने अपना अत्यधिक भौतिक, सामाजिक, बौद्धिक विकास कर लिया है। कृषि, उद्योग, व्यापार, चिकित्सा, साहित्य व शिक्षा आदि के क्षेत्र में चहुँमुखी प्रगति कर ली है।

इस वर्ष मैनें लाल किले से माननीय श्री प्रधानमन्त्री जी का भाषण सुना और देश की प्रगति की झलक देखी तो मैनें महसूस किया कि हमारे देश ने वास्तव में उल्लेखनीय प्रगति की है परन्तु जब मैनें अपने घर की दहलीज पर दो नन्हीं बालिकाओं को भोजन माँगते देखा तो मुझे अग्नि मिसाईल की मारक क्षमता से ज्यादा उनकी पेट की अग्नि ने प्रभावित किया। उसी दिन से मेरे मन में एक कौतुहल ने जन्म ले रखा है कि क्या यही हमारा विकास है? क्या यही हमारा विकास है कि कोई चारणभाट औरत खुले आकाश के नीचे बच्चे को जन्म देती है, महाराणा प्रताप की पीढ़ी आज भी गाड़ों के अन्दर गुजर बसर करती है, एक नट की नन्हीं बच्ची आकाश में एक सीधी रस्सी पर चलने को मजबूर हैं जिसे क. ख. ग. पढ़ने का अवसर नहीं है, आज भी हम सपेरे के साँप, भालु के नाँच और बन्जारों की बिना चूल्हे की जलती हुई आँच बड़ी शान से देखते हैं, काँजर पेरना औरत की पीठ पर लदी मनभर मुल्तानी से आये पसीने में भारत का विकास देखते हैं।

स्थिति बिल्कुल विपरीत है। आज हमें देश के वास्तविक विकास के लिय वातानुकुलित कमरों में बैठकर बनाई गई योजनाओं की अपेक्षा धरातल पर बनाई गई योजनाएँ चाहिए। हमें इलु-इलु के रचनाकार नहीं बल्कि मुन्शी प्रेम चन्द जैसे साहित्यकार चाहियें जो दबे-कुचले एवं पीड़ित वर्ग की पीड़ा को समझें। हमें विदेशी डिग्री प्राप्त पूंजीपतियों के इलाज हेतु चिकित्सक नहीं अपितु बाबा रामदेव जैसे योगाचार्य चाहियें जो सर्वसमाज को पारम्परिक औषधीय विज्ञान व योग के माध्यम से लाभ पहुँचाते हैं। हमें समाज को जाति व धर्म के आधार पर बाँटने वाले राजनेता नहीं वरन् लालबहादुर शास्त्री जैसे कर्मपुरुष चाहिये। हमें सही अर्थों में समाज व देश का विकास करने वाले डा० राधाकृष्णन जैसे अध्यापक चाहियें। तब वो दिन दूर नहीं जब मैं वास्तव में विकसित भारत के दर्शन कर पाउँगा और पूरी दुनियाँ भारत महान् का उद्घोष करेगी, उस दिन मेरे मन का कौतुहल शान्त होगा।



Yogasan, Pranayam and Contribution of Baba Param Pujya Swami Ramdev ji Maharaj





J.S.Yadav
Principal
DAV Mohindergarh

India is a land of saints. It has given birth to many great Rishis and saints who are world -Renowned Mahrishi Dayanand Saraswati, Ram Krishna Paramhans, Aurobindo Ghosh, Vivekanand are the great saints who Sacrificed their life for the upliftment of our country socially, religiously and educationally. Baba Ramdev is one of the great Mahatmas of not only of India but of the world in field of spiritualism and Ayurvedic medicines. Yogasans, Pranayams and physical fitness exercise. He initiated the treatment of severe diseases like Diabetes, Heart attack etc. by opening Patanjali Yogpeeth at Hardwar. A proposal for yoga university at Hardwar is under consideration.

Param Pujya Swami Ramdev ji Maharaj, most revered Swami ji is a very great world personally who has blown the trumpet for yogic, physical, mental, spiritual and social awareness among the people of the whole world so that they may keep themselves fit and be able to get rid of a lot ofserious diseases/ailments like diabetes, obesity, high/low blood pressure, heart problem, constipation, depression migraine, spondylitis, slip disc, arthritis, sciatica, backache, gastric problems, piles, ulcer etc. and many other ailments also that are considered immedicable by the great specialist doctors. For this purpose Swamiji organizes yoga camps where simple training is imparted for yogasanas, pranayam, light exercises, meditation, shat karma and arousing the kundalini through which the participants march forward on the path of self realization and lead a peaceful and happy life. With the help of these forces he has brought a change in the treatment method in the entire world with in a few years. Today yogashan and pranayam are famous not only in India but are equal famous in foreign countries and are practiced by the people living there which is the result of the inspiration of Swami Ram Dev ji Maharaj. With these yogashan and pranayam Swami Ji is trying to create an energetic and pious society by curing the defects of the body and mind with yoga, ignorance through vedic knowledge, superstitious with the medium of teaching Ayurveda tradition. Patanjali Yogpeeth has been established in order to give Indian cultural traditions, vedic knowledge a scientific approach and make the world disease free. Respected Swamiji Maharaj considers this land to be his dwelling; all the men and women living in this world are his family members. He is living up to the principle of "vasudeva kutumbakam". He started organizing yoga devotion camps in India and now focusing on foreign countries because he believes is service to the entire mankind. His mission is to make the world disease free. Human beings believe in a saintly and holy personality next to god, and today that

personality is non other than Param Pujya Swami Ramdev Ji Maharaj.

His aim is to stop the death of even a single person due to illness with the help of yogasan and pranayam. Baba Ramdevji's aim is to bring in revolutionary change in the entire set up of the world. Increasing the determination power can bring in this change.

Today people have given him a place in their hearts. He wants to change at mental level in this world. The main objective of his life is to arouse each and every individual of the world.

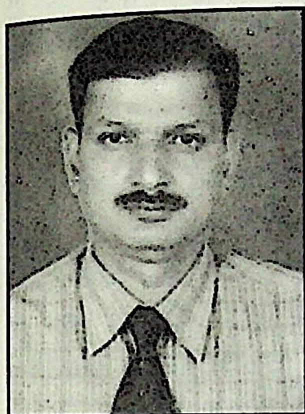
He believes that modern medical science, surgery and emergency medical services are undoubtedly superior but the diseases that are taking the form of epidemic, like by pretension, which is almost incurable can be overcome with yogashan and pranayam.

His aim is to give good health to the people of the whole world and make true the principle of our sage culture 'every individual should be healthy, disease free and happy'

Patanjali Yoga Samiti Mohindergarh is run under Bahin Suman of Nirpuer Ashram who is the President of four districts of this area and the President of women wing of Patanjali Yoga Samiti of the nation. She has always been a great name in performing all responsibilities of it in this area spreading the message of Baba Ramdev and his innovations in Yoga and Ayurvedic medicines.



CONTRIBUTION OF BABA RAM DEV JI MAHARAJ IN SOCIETY



Raj Kumar Sharma
Principal
Sanskar Bharti Public School,
Nangli Balshir (Raj.)

Baba Ramdev is an intellectual and rational personality. He has Love, Affection, and Compassion for the poor, suppressed, exploited and down-trodden sections of the society. He has established fame reputation and acclaim as a "Yog Rishi" in the hook and corner of the world. He has left no stone unturned in spreading vedic science of Yoga in the cities, towns and the villages among villages among the rural masses. People are falling prey to horrible and dreadful diseases like Cancer, T.B., AIDS etc. we can get rid of these diseases by practising Yoga exercises. This yogic exercises is panacea for all physical, mental ailments. The different Vedic Centres have been established throughout the length and breath of India to treat sick diseased person. His camps are being attended by a large number of people. Over 85 million people follow his yoga camps via TV Channels and video. His TV programmes is broadcast in several continents including Africa, Australia, Asia, Europe and America, Executive at the TV channel carrying Swami Ramdev's programmes have reported immense demand for the show. Followers of these programmes have claimed relief from a variety of ailments such as blood pressure, elevated blood sugar, spondylitis, hepatitis and obesity.

One of the factors that differentiates Swami Ramdev is his emphasis on teaching and making available the practice of Pranayama for the masses. Actually, yoga is the only way to combat the dreaded diseases.

Swami's Flagship project, the "Patanjali Yog Peeth Trust", was inaugurated on 6th Aug. 06. It's aim is to build the world's largest centre for Ayurveda and Yoga that include facilities for treatment, research and a teaching university. The trust offers free treatment to those who cannot afford. For all others, the treatment is at lesser cost that hospitals elsewhere. Through Patanjali Yog Peeth Swami Ramdev continues to work with various institutions and Medical Organisations in an effort to study and improve Yoga's effectiveness in working against diseases like diabetes, hypertension, obesity, AIDS, cancers etc.

In a residential camp held in Yog gram, Haridwar during 19-25 June 2008, several cancer patients stepped forward to recount first hand stories of their successful bouts with blood, prostrate and breast cancer using seven Pranayama or breathing exercises. Swami Ramdev has claimed having documents proof of his successes.

An Honorary Doctorate degree was conferred upon Swami Ramdev by Kalinga Institute of Industrial Technology at the hands of scientist and nobel Laureate Richard R. Ernstin in recognition his efforts at popularizing the vedic science of Yoga.

मैं असाधारण बनना चाहता हूँ



मुकुल यादव
नीरपुर, नारनौल (हरियाणा)

मैं साधारण नहीं हूँ
असाधारण बनना मेरा धर्म है
मैं अवसर खोजता हूँ, न कि सुरक्षा।
मैं सुरक्षा में घिरा हुआ नागरिक नहीं बनना चाहता
मुझे झूठा सत्कार नहीं चाहिए
मैं विपत्तियों का सामना करना चाहता हूँ,
अपने सपने पूरे करने एवं सफल होने के लिए।
मैं छलकपट का बहिष्कार करता हूँ
अच्छे भाग्य के लिए मुझे चुनौतियाँ चाहिएँ
मुझे चुनौतियाँ चाहिएँ
आश्वस्त सत्ता के लिए, बासी सामाजिक विरासत
के स्थान पर चाहिए, उपलब्धियों की महत्त्वाकांक्षा
मैं अपनी स्वतन्त्रता का अनुचित लाभ नहीं लूँगा,
न ही अपनी प्रतिष्ठा खोऊँगा
मैं अपने गुरू से कुछ नहीं छिपाऊंगा,
न ही धमकियों से डरूँगा,
ऊँचा उठना मेरा अधिकार है,
गर्व एवं निडरता के साथ
सोचना एवं स्वयं के लिए कार्य करना
अपनी उपलब्धियों का उपभोग करना
साहस के साथ जमाने का सामना करना
एवं कहना 'मैने पा लिया है'।
यह सब जरूरी है, सही अर्थों में,
इंसान बनने के लिए।।



ओ३म्

पतंजलि योग समिति व श्री स्वामी जी महाराज

राव हरिश्चन्द्र आर्य
बीघोपुर, नारनौल (हरियाणा)

जून 2005 में मात्र आठ सदस्यों से जन्मी यह संस्था आज 800 के पार चली गई है। इससे कार्यकर्ताओं का पुरुषार्थ और कर्त्तव्यनिष्ठा का परिचय मिलता है। पूज्य स्वामीजी के आशीर्वाद से, प्रातःस्मरणीय आचार्य प्रद्युम्न जी, गुरुकुल खानपुर के संरक्षण में तपस्विनी बहन सुमनजी के कुशल नेतृत्व में समिति ने जिले के हर छोटे बडे गांव को अपनी सेवा से लाभान्वित कर अपने साथ जोड़ा। मिशाल की बात है कि जिले का कोई गांव यहां तक कि कोई ढाणी तक ऐसी नहीं जहां कोई समिति का अधिकृत योग शिक्षक या उपशिक्षक या सह शिक्षक न हो। गाँव की अनपढ़ गृहिणी से लेकर सुशिक्षित युवतियाँ इस मिशन के साथ जुड़ी हैं। किसान, भूतपूर्व जवान, अध्यापक, प्रोफेसर, वकील, व्यापारी सभी वर्ग के लोग योग योद्धा बनकर श्री स्वामीजी के कार्य को आगे बढ़ा रहे हैं। लक्ष्य महान है, प्रयास सशक्त है, अनुशासित एवं समर्पित स्वयंसेवकों का दल तत्पर है। अतः लक्ष्य प्राप्ति लगभग सुनिश्चित दिखाई पड़ती है।

दिव्य द्रष्टा युगपुरुष तपःपूत योगऋषि स्वामी रामदेव जी के कुछ अनमोल वचन जो मुझे बहुत पसन्द हैं–उन्हें मैं अवश्य उद्घृत करना चाहूँगा–

1. आरोग्य हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है।
2. यह शरीर भगवान् का मन्दिर है इसे शराब, मांस, तम्बाकू व गुटका आदि खाकर दूषित न करें।
3. जैसे दवा और हवा संसार में सभी के लिए है वैसे ही योग भी सभी के लिए है।
4. योग का अर्थ है जागरुकता, विवेकशीलता, अपनी चेतना के केन्द्र से जुड़कर पूरी ऊर्जा से अपने दायित्वों का निर्वहन करना।
5. देश की हानि दुष्टों की दुष्टता से कम, सज्जनों की उदासीनता से अधिक होती है।
6. उठो, जागो, पूरी ऊर्जा व पुरुषार्थ के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढो।
7. संतति के लिए सम्पत्ति नहीं शुभ संस्कारों की विरासत छोड़ना समझदारी है।
8. सज्जन का आदर्श – सदैव व्यस्त, मस्त और सन्तुष्ट।
9. वर्गों और वर्णों में विभक्त मानवता को योग द्वारा ही एक सूत्र में बाँधा जा सकता है।
10. भूत–प्रेत होते तो सीमाओं पर रक्षा हेतु उनको ही रख छोड़ते, सेनाओं की क्या जरूरत थी। और विचार करो मंगल का दोष और शनि की दशा अन्य देशों के लोगों पर क्यों नही चढ़ती। यह निराधार, भ्रामक पाखण्ड है जिसका समूल उन्मूलन देशहित में वांछित है।
11. करो योग–रहो निरोग। किया भोग तो लगेगा रोग।।

ओ३म्

साधना

हंसमुनि योगार्थी, कृष्णपुरी (कादीपुरी)
नारनौल एवं ऋषि उद्यान अजमेर

प्रातः कहीं भी फोन करें या मिलने जाएं तो पता लगता है कि–पिताजी पूजा कर रहे हैं, माता जी माला फेर रही हैं, जज साहिब जाप कर रहे हैं, उपाध्याय जी उपासना कर रहे हैं, आचार्य जी आराधना, शास्त्री जी सन्ध्या, स्वामी जी साधना में मस्त हैं। यह साधना क्या है–जो लोगों को अन्य कार्यों से वंचित रख कर, इसमें समय लगाने को बाध्य कर रही है। गांव–गांव के शहर–शहर के मन्दिरों में प्रातः–सायं आरती हो रही है। काँवड़ को आराधना व तप का प्रतीक माना जा रहा है, तथा खाटु–श्याम, वैष्णो देवी, अमरनाथ, वद्रीनाथ आदि के यात्री पैदल कष्ट पाकर भी यात्रा करने में सुख मान कर प्रसन्न हो रहे हैं। जगह–जगह रात्रि जागरण, गुरुओं के उपदेश और योगऋषियों द्वारा लगाए जा रहे शिविरों में मेहनत की कमाई को खर्च करके भी प्रसन्नतापूर्वक लोग जाते हैं। क्या साधना के साध्य भिन्न भिन्न प्रकार के हैं जो अनेक मार्गों से एक ही प्राप्य को प्राप्त करना चाह रहे हैं। यह माजरा क्या है– आओ देखें– साधना–क्या, क्यों–कैसे हैः–

साधना का क्या है अर्थ :– अप्राप्त वस्तु, द्रव्य, पदार्थ या स्थिति की प्राप्ति हेतु विशेष प्रयास पुरुषार्थ करना है।

साधना की आवश्यकता क्यों :– मानव अल्पज्ञ है इसे कुछ तो पूर्व जन्मों के कर्मानुसार एवं कुछ वर्तमान जन्म की अल्पज्ञता के कारण अविद्या से किए कर्मों के दुःख फल रूप में सहने पड़ते हैं। सहन न कर पाने के कारण तरह–तरह के मार्ग अपनाकर और भी ज्यादा दुःखों में फंसता जाता है तथा अपने अमूल्य मनुष्य जन्म का विविध प्रकार से दुरुपयोग करता है और अधोगति को प्राप्त होता है। इस मानव जन्म को सार्थक करने हेतु ऋषियों द्वारा परमपिता परमात्मा का आदेश मान कर साधना को एक कवच कहा है–और अन्य कोई मार्ग ही नहीं है। वेद में भी कहा है कि–"नाऽन्यः पन्था विद्यतेऽयनाय"।

साधना क्या हैः– साधना का मुख्य साधन मन (चित्त) है। मन को शास्त्रों में जड़ माना है, तो भी यही मुख्य मूल है। यह विवेकख्याति पर्यन्त रहता है। कहा भी है–"मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः"। और भी–मन के जीते जीत है मने के हारे हार। और मन चंगा तो कठौती में गंगा। स्वस्तिवाचन के बाद के मन्त्रों में शान्तिकरण हेतु ६ मन्त्रों से मन के शिवसंकल्प हेतु विशेष प्रार्थना भी की गई है। मन मनुष्य का सर्वप्रिय मित्र भी है और शत्रु भी दबदबे वाला है। यदि इसे नदी पर बांध से निकाली गई नहर के समान दिशा न दी गई तो यह लाभ के स्थान में हानि भी करता है। यह सदा उतार व चढ़ाव (–या+) करता ही रहता है। और अनथक योद्धा भी है। इसे ठीक से जानकर उन्नति करना ही साधना है। यही अविद्यादि विषय वासनाओं से वचाव का साधन भी है।

मन को वश में करने का तरीका क्या है :– योग (मन को ठीक से जानकर सदुपयोग करना)

योग क्या है:— महर्षि पतंजलि जी के अनुसार योग के २ भाग हैं, एक ५ अंगों का बाह्य भाग व दूसरा ३ अंगों वाला अन्तरंग भाग, दोनों के मेल से सम्पूर्ण अष्टांग को योग कहा है। महर्षि पतंजलि जी के सूत्र की व्याख्या करते हुवे व्यासमुनि ने "योगः समाधिः" ऐसा माना है। योगः समाधि का अर्थ है—चित्त का समाधान। यह चित्त (मन) की वृतियों को काबु करने से ही सम्भव है। योग की शिक्षा जो ५ हजार वर्षों से लुप्त प्रायः सी थी, जिसे ऋषि दयानन्द ने पुनः लोगों को बताया कि— ओ! आर्यावर्त के लोगो असल योग तो अष्टांग योग ही है ना कि मूर्ति पूजादि। यह अष्टांग योग सम्पूर्ण अंगों को साथ साथ लेकर चलने पर ही योग साधना की सिद्धि कर सकेगा। तभी हम उपासना समय अपने बाह्य अंगों व इन्द्रियों को समेट कर अपने अन्दर ही ३ अंगों के संयोग से ही— "त्रयमेकत्र संयमः" (यो.द. ३—४) का लाभ लेकर साधना का "योग समाधिः" से "भोगाऽपवगार्थं दृश्यं" के द्वारा अभ्युदय और निःश्रेयस का पूर्ण लाभ लेकर ऋषि मार्ग से साधना के असल उद्देश्य को प्राप्त कर सकेंगे और विवेकख्याति को प्राप्त कर कह सकेंगे—"प्राप्तं प्रापणीयम्"।

साधना का तरीका कैसे है:— जीवात्मा अनादि है। जन्मजन्मान्तर की दूषित वासनाओं व संस्कारों के कारण इस पर भारी बोझ का गटठ्र सा बन गया है, जिसे यह अपनी अल्प सामर्थ्य के कारण उठा नहीं पा रहा अर्थात् अच्छा फल प्राप्त नहीं कर सकता। जीवात्मा को मनुष्य का शरीर ५० प्रतिशत से ऊपर शुभ कर्मों के कारण परमात्मा की न्याय व्यवस्था से प्राप्त हुआ है। जीवात्मा ने मानव शरीर का सदुपयोग करके स्वाध्याय, सेवा, सत्संग द्वारा अपने दूषित कर्मों का ज्ञान होने पर —'बचाव पक्ष क्या है।' इसका ज्ञान प्राप्त करने पर आर्य ग्रन्थों व संत्संग से पाया कि (यो.द. १.३२) इन दुःखों व वासनाओं की अज्ञान से बनी मेरी गठरी को खोलने व वजन कम करने का मार्ग तो एक तत्त्व का अभ्यास है। जब और भी स्वाध्याय व संत्संग किया तो "स्वाध्याय योग सम्पत्या परमात्मा प्रकाशते" के आधार पर पता लगा कि इसका एक हल "तस्य वाचकः प्रणवः" (यो.द.१.२७) भी है, और आगे बढ़ने पर "तज्जपस्तदर्थभावनम्" (यो.द.१.२८) से इस गठरी का वजन और भी कम होने लगा है। ज्यों ज्यों जीवात्मा इस मानव शरीर से नेक कर्मों के साथ साथ ओउम् के जप का अर्थ व भावना सहित आगे बढ़ा तो बुद्धि की आंखें अच्छे व बुरे की पहचान करने में समर्थ होकर—शुद्ध ज्ञान द्वारा शुद्ध कर्म करता हुआ शुद्ध उपासना से उस गठरी का वजन कम करके "योगः समाधिः" का सच्चा अधिकारी बन सका और अविद्यादि क्लेशों को दूर करने में सफल हो पाया।

साधना से लाभ क्या होगा:— अविद्यादि दोषों के नाश (दग्धबीज) होने पर "तदा द्रष्टुः स्वरुपेऽवस्थानम्" (यो.द.१.३) के लाभ से लाभान्वित होकर "पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति" (यो.द.४.३४) का लाभ लेना क्या कम लाभ है, जिसकी अवधि ३१ नील १० खरब ४० अरब वर्षों तक परमात्मा के आनन्द में मग्न रहता है। इसे अपनाकर अन्यों को भी वह साधना का साधक ऋ. भा. भू. में कहे अनुसार लाभ देगा। "मुक्त्वाय सविता देवान् स्वर्यतोधिया दिवम्। बृहज्योतिः करिष्यतः सविता प्रसुवाति तान्" (यजु. ११.३)— जो मनुष्य सत्य प्रेम व साधना (भक्ति) द्वारा परमेश्वर की उपासना करेंगे उन्हें परमेश्वर मोक्ष सुख देके आनन्दमय कर देंगे (म. दयानन्द)।



Vedic Chanting and its significance



Secretary Satyavrat Arya
Om Shanti Dham
Bangalore

The Vedas contain what is said to be "Sacred Knowledge". The study of the Vedas is again considered as "Holy Learning". The Vedas, "the sacred scriptures of the Hindu are not human compositions. Thus, they are termed as "a-paurusheya". What is interesting is that the Vedas are supposed to have been revealed directly by the Almighty and hence they are known as Shruti i.e., that which is heard. In order words the Vedic hymns were "heard" by our Rishis in their super conscious state. The Vedas thus contain the samhithas (Manthras / hymns). Our Rishis are "SEERS" (Drashtaras) and not creators (Kartharas). These Rishis, in turn, handed down this knowledge to their disciples. In the course of imparting this, they also perfected the art of reciting or chanting the manthras/hyms.

Shiksha, the auxiliary of Vedas, is designed to aid in the correct pronunciation and interpretation of the text and appropriate employment or use of the manthras in ceremonies. Shiksha thus deals with the science of proper articulation and pronunciation of manthras.

Basically the hymns are chanted to extol the attributes of God and thus enable the chanter to worship the Divine Being. But it is important to realize that each Vedic hymn has its own articulate utterance, (Vaikharee), specific genetic distinction, and specific shade of meaning. It is therefore prescribed that Vedic chanting or recitation should confirm to the rules of pronunciation, metrical prescription. Our Rishis have devised and codified different methods of chanting to preserve Vedas. There are eight methods of chanting i.e., Ashavikruthi - Jata, Mala, Shikha, Rekha, Dhvaja, Danda, Ratha, and Ghana. Hence this is authentic and intact and no interpolation from time immemorial musical notes (Swara, Udtta, Anudatha and Swaritha). Any deviation from the prescribed rules of chanting will result in the change of meaning of the mantharas. Chanting thus demands great care. Listen and learn is the starting point of the Vedic chanting get perfected is the endpoint. The art of perfection depends upon one's devotion and dedication, focusing on the meaning of words, and sensibility.

It is not enough to getting manthras by heart (learning by rote and memorizing), Chanting also requires purification of one's body, balancing of mind, and of course commitment. In India, people consider such persons fit to perform worship in temples and in ceremonies like yajnas. But alas, their tribe is dwindling.

Look at this saying " This world is controlled by God. God is in the possession of the Manthras. And Manthras. And Manthras are under the sovereignty of the learned". It therefore goes without doubt that the Vedic chanting should be mastered as per the rules.

Coming to the various aspects of chanting and their relevance in our everyday life, we do not

fail to recognize the fact that Vedic chanting or the Chanting of the hymns in the early hours of the day, especially after a bath in the cool waters of the rivers or well, performing poojas (worship) chanting vedic hymns; meditating on OM/Gayathri etc will produce most beneficial effects on our health. Our lungs get activated and the body gets sufficient quantity of oxygen when chanting is done along with proper inhaling and exhaling air combining it with the ups and downs of the musical and material notes of the hymns. Digestion becomes no more a problem. Needless to point out how enlightened one becomes. Stress gets automatically reduced and unrest will become a thing of the past.

If you are in social gathering and get chant the Vedic hymns, you are indeed creating a spiritually charged environment. It has been nicely said that the sound produced by machines pollutes the environment and the sound produced The Vedic chanting cleanses it. Secondly, Vedic chanting blesses both the chanter and the listeners. Group chanting generates exalted religious waves. Thus we find places of worship like temples, monasteries, Yajnas etc., produce special effects due to Vedic chanting.

Om Shanthidhama, where vedic education is imparted, trains the students in the art of pronunciations of the Vedic hymns following the auxilliary Vedic sciences like Shiksha, Niruktha and Chandas. Students from all over the country to the Vedic campus located on the riverbed of Cauvery near Kananapura taluk, Ramanagar Distt and are 92 Kms from Bangalore. Here emphasis is given to the practical aspect of recitation of the Vedic text. Mahavidyalaya, after successful completion of their studies in the Vedas and Vedangas have become good scholars, teachers and professionals in various walks of life.

If anyone desires to enjoy the healthy and spiritual; effects of Vedic chanting let him learn the art of chanting and master it to reach his / her goal.

The place selected to locate Om Shanthidhama campus of Vedagurukula Mahavidyalaya also conforms to the prescription given in the Rigveda. The Veda says "Upahvare Girinam, Sangathe Cha Nidinam Dhiya Vipro Ajayata". Hills and mountains all around at confluence of the rivers are the most conducive places for the creation of enlightened souls (Rig. 8.6.28)



❋ आरोग्य हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है।

❋ महापुरुषों एवं शहीदों की कोई जाति एवं धर्म नहीं होता,
वे पूरी मानवता के कल्याण के लिए
अवतरित होते हैं।

— स्वामी रामदेव

An Appeal to Swamiji- to inspire awareness & action



Vijay R. Raghavan

Respected Swamiji,

I write this to convey our gratitude to you for the pioneering work undertaken by you to serve the society at large.

The ailing society appreciates your concern and efforts in revolutionizing elementary health management through Pranayam and Yog. There is mass awareness now of the few breathing exercises which can lead to a healthy life. You have convinced the modern system of medicine to adopt a holistic approach to ameliorate disease. You have put forward a strong case for Ayurved. Under your able leadership revered Shri Acharya Balkrishnaji has modernized the processes for production of Ayurvedic medicines on a large scale utilizing latest technology. All this has led to the creation of a new health order.

Your efforts and zeal to clean the sacred river Ganges has brought together spiritual leaders, politicians, bureaucrats and businessmen to lead this revolution. Thus you have touched one of the core problems of India of conserving our natural resources. This will no doubt bring focus to conserve many other rivers by the masses.

You have through your teachings brought together right thinking people to support your action plan. You have kindled a flame for spiritual upliftment and injected a patriotic fervor both in senior and younger members of the society.

In the present context urgent attention is also needed on the following issues, where you can lead the way.

1. One area that is calling for attention is creating a basic awareness and support to revolutionalize our toilet habits. Defecating and urinating in public places must be stopped. Simple toilets (developed by Sulabh International) may be provided in the hills, valleys, small towns and villages. It is a dishonor to our men in general and women in particular to wait for the cover of darkness and then locate a lonely spot to answer nature's call. To see people defecating along the railways tracks is a nauseating sight. It is not only unhealthy, it reflects very poorly of our nation. No amount of development will work unless we attend to this ill of our society. We must educate the younger generation in basic hygiene. We will fail as a nation if we do no attend to it urgently.

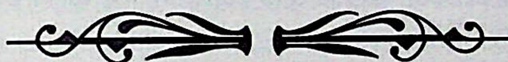
2. Similarly people of this country will have to be made conscious of the ill effects of plastics and minimize the use of plastics. We have to put in place a system to ensure plastic waste recycling. All nations are today consciously moving to grading of waste, to better manage waste. Many innovative practices of waste recycling, bio-waste management for fuel, compost etc, use of recycled materials to economise on deforestation and many others have been adopted at the State as well as micro (community) levels. The existing governance in most parts of our country are not even planning waste-disposal and if the

issue is not addressed timely, all our cities could turn into waste dumps. Mass education/ awareness is necessary for waste separation and management. Private/public initiatives for waste management need to emphasized.

You have always encouraged industrialists to ensure that the waste generated from their factories are not released into the environment in a state which can affect the surroundings adversely. You have advised the industry to first set-up effluent treatment plants, before contributing to any charity. Most industrial problems can be overcome by the co-operation of industrialists to treat waste jointly, in the absence of any initiative by the government. Industries can become good corporate citizens, by ensuring that the surroundings benefit and not suffer, as they flourish.

3. It is to everybody's knowledge that throughout India one finds unattended, unowned, and starving cattle loitering about, looking for food. This is very unfortunate as it is not only hazardous to the public, but is a great cruelty to the cattle. They are often eating plastic bags, lying around the waste dumps. This is the case in almost all parts of our country especially the cities. The Cow considered holy in our religion, is not treated with the respect it is attributed to in our scriptures. They are left to fend for themselves once they stop producing milk. Once again the community must be made conscious to create accountability of the cattle-owners, to care for them.

Swamiji these are issues if taken up by you can bring in the desired results much faster.



❋ जो भी भारत की माटी से पैदा होता है, वह पहले भारतीय है, बाद में मराठी, गुजराती, बंगाली, पंजाबी है। "माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः" अर्थात् यह धरती हमारी माँ है और हम इसके सन्तान हैं। महान कार्यों के लिए हताशा, उदासीनता व आत्मग्लानि को छोड़ भारत के निर्माण में लग

❋ क्यों तनाव से पीड़ित हो? तुम कभी अकेले नहीं हो, परमात्मा हर पल तुम्हारे साथ है, वहीं तुम्हे यश देता है, जीवन देता है।

❋ हम एक व्यक्ति नहीं अपितु सम्पूर्ण राष्ट्र की अभिव्यक्ति हैं। हमारे किसी भी अच्छे या बुरे कार्य से हमारा स्वयं का अपमान नहीं होता अपितु उसमें पूरा देश सम्मिलित होता है।

– स्वामी रामदेव

Swami Ramdevji-A torch bearer for the Youth.



—Priyata Raghavan

Quiet often, the youth especially the city dwellers, educated in the modern system of education in the renowned institutes of sciences technology (the IITs & IIMs) with elaborate pay packets start believing that there is really not much more to life then 7 digit salaries, the next promotion and the rat race of the city. It is easy to become an atheist as few modern schools teach the spiritual laws of happiness or propagate the pursuit of the knowledge of self over intellectuality. I remember feeling content with myself until the time I met Swamiji & Acharyaji. In the words of Sage Bhatrihari as recited to me by Acharyashri Pradyumnaji, in a conversation that initiated this article, explains my realization aptly:-

यदा किंचिज्ज्ञोऽहं द्विप इव मदान्धः समभवं,
तदा सर्वज्ञोऽस्मीत्यभवदवलिप्तं मम मनः।
यदाकिंचित् किंचिद् बुधजनसकाशादवगतं,
तदामूर्खोऽस्मीतिज्वरइवमदोमेव्यपगतः।।
(भर्तृहरि नीतिशतक)

As he explained it to me, I knew little I was drunk in the confidence that I am learned but having come in the company of such sages and scholars my false ego has been crushed at the realization of how little I know.

Swamiji touches million of lives everyday. The great efforts and the benefits to a huge number of people is apparent from the reach and following he has. The electronic media has been very successful in taking his teaching to a huge audience. The scientific research on the benefits derived from Yog & Pranayam, besides the focused efforts to propagate ayurved, naturopathy, environmental consciousness, patriotism, adhyatamikta (sprititualisn) are some of the many areas of work he has undertaken. But what is less apparent is the relevance of Swamiji's message to the youth of the country. Great sages of today like Swamiji are iconic of all the good that our culture can enrich our lives with as individuals and as a nation as a whole.

Prof. S V Venkateswara comments in his books that the youth of today educated in modern education systems where the exposure to the school is only 12% of their formative life, (as compared to 100% under the traditional Gurukul system of education) are not exposed to the Indian scriptures & knowledge. The traditional system sets a high standard while inculcating in the pupils our culture, self-imposed discipline, & stern regard for duty, selfless action and sacrifice, combined with regard for others, and overall a greater purpose in the human life. It gives a firm grounding in self discipline, humility, social awareness and knowledge of our scriptures.

Many scholars have left the pursuit of intellectuality, to pursue the larger knowledge itself. It is

this very pursuit of the greater spiritual happiness that has attracted many scientists and scholars from the west, the likes of Paul Brunton, Arthur Osborne to India for many years now. Swamiji, has not only brought Yog & pranayam out of the shrouds of a history and away from the hands of a few sages, but he has also brought this treasure trove of spiritual wisdom to the masses.

For me one of the biggest inspirations is the tireless work they put in, all day, day after day, year after year endlessly. The selfless effort pours in endlessly to benefit the countrymen & people across the world. The vision & scale keeps growing, revising itself. It is almost akin to the Big Bang theory with an energy explosion that has no dimension of time.

The simplicity & humility of their lives was another feature that touched my core. Meeting endless swarms of people, with same love, same concern, same affection, with an earnest wish to improve each ones health & well being. Needless to say, he is a proficient orator & can hold an audience of any age, caste, color spellbound, but what is exceptional is the emotional connect, which arises from his innate humility & goodness.

At a time when all the youth discuss are new prospects, career, opportunities, stock options and pay packets, he comes as a icon of benevolence, of simple living, of spiritual well being & most importantly for the youth of today, an icon of Indian culture & heritage, buried under many years of dust & ignorance.

I see a huge cultural divergence in the urban youth of today. I do not comment on the causes of such a divide, but certainly misplaced values and a lack of holistic approach in our education system today, is only widening the gap, whereas it should be working to bridge it. The opportunity of association with Swamiji & Acharyaji has helped me recognize and overcome this in my life personally. However I believe that the learnings in the early part of one's life are irreplaceable, shape one's character and last a lifetime.

In this respect, there is a lot that remains to be done. It is imperative to include in the curriculum, lessons from our scriptures, reemphasize the importance of Sanskrit as a language and to attempt at collaborating the modern boarding school concept with the gurukul system. The growing emphasis on science, technology and management studies, would be incomplete without these curriculums including a section on the knowledge of Indian scriptures, the pursuit of knowledge for a happier life, and the basic tenets of a healthier wholesome life, with Yog, Pranayam & Ayurved. Swamiji is already leading the way in this direction. It is upto the various universities and private institutions to take this up and shape a youth that is more socially conscious and can contribute to the nation's development in a broader sense, than just the GDP.



Yoga A way of healthy life

Rajender Singh Yadav
Principal Gsss Bhojawas
A Teacher & Motivator

Yoga is the spiritual science that teaches us how the Ultimate Reality can be realised in life itself. It is a way of living resulting in a healthy world. Through regular practices of Yoga, one can overcome all difficulties and eradicate all weaknesses. Pain can be transformed into bliss, sorrow into joy, failure into success and sickness into perfect health. In the present scenario Yoga is considered to be a kind of therapy which heals any kind of ailment with the help of meditation and exercise.

According to Yoga Guru Baba Swami Ramdev Ji, One need not spend even a single paisa to keep himself or herself fit. It is said that prevention is better than cure. It also applies on yoga. A yogaful life is above all the luxurious life style. Many diseases can be cured through yoga. If anybody wants to keep medicines away from home, he/she should adopt yoga as a part of life/way of life. We have great regards for some sacred and powerful divine personalities in the world. Great Rishies, Munies and Sanyasis have benefitted the masses through their efforts and teachings. Swami Dayanand, Surdas, Mahatma Gandhi have influenced the masses without any force or power. They had nothing to give others except enlightening the world with their inner strength.

Today we are priviledged (lucky enough) that we have a great saint Swami Ramdev, who has got the voice of God to free the masses from their weaknesses through yoga. He has made tremendous efforts to have an impact on the life of the people through out the world. He is not preaching any religion but drawing out the inner Dharmi which lies in each individual these days. Swami Ramdev, has made himself busy in spreading yoga throughout the world. His programmes can be watched on Aastha Channel daily in the morning. Millions of people have got benefitted from these/his programmes. CD's & DVD's of Swami Ramdev's yoga messages are also available in the market. One can learn yoga by watching these CDs & DVDs. We should take yogasans as a way of life. They do not contain any mysteries and are accessible to everyone. irrespective of their status, age & gender. There is just one condition, these should be practised properly under appropriate guidance. Today, Salute Swami Ramdev for his teachings.



The Spirit of the Age



Swami Om Poorna Swatantra
President, New World Movement
Ashram, Thirpali Badi - 331305
Churu (Rajasthan)
Phone No: 09351302411, (01596) 246383

The Spirit of the Age may also be described as the Yuga Dharma or the Need of the Hour.

In the Vedic tradition the Science of Creation (Srishti Vidya) has been divided into two aspects as Para Vidya (spiritual science) and Apara Vidya (physical science). In the Vedic age these two sciences grew simultaneously and developed the human being and world integrally and holistically which led to the creation of what is called as the 'golden age' of human history.

But with the passage of time when the spirit of integrality was lost and the two sciences instead of being comlementary as these naturally are, began to be considered as contradictory, only one of them developed at a time and that half-truth was taken to be the whole truth and this lop-sided development brought distortion to life.

Its ill effects we can witness in the present age when physical science is considered as the only science and physico-material development as the whole reality. Because of this distorted view we have lost all quality, value and harmony--- health and happiness from human life and world. We are living in a sick civilization which is beset with multi-dimensional crisis.

To rescue man and save the sinking ship of humanity an Order, with the resurgence of spiritual science and culture, will have to be established. This is the need of hour.

In this direction Swami Ramdeva ji is doing a commendable work. He has launched a mission of cultural renaissance with the help of yoga .For this great service to humanity at this critical hour Swami ji Maharaj deserves all praise and support. But the emphasis is mainly on the physical side of development.

I would be failing in my sublime duty if I do not point out to what more needs to be added to this endeavour to make it a Mission of World Transformation. That addition is a transformation in human consciousness, through a Revolution in Spiritual Science, which would raise man from the status of an animal to that of a divine being. This is the Task and Spirit of the Age. There are a lot of spiritual scientists in the West as well as the East who are engaged in this ground breaking endeavour. To mention just a few of them: they are Michell Edgar, Ken Wilber, Sri Aurobindo.

To make the mission a historic success the vertical dimension of Spiritual Consciousness must

be added to the horizontal and physical one that is already thereon. Thereby not only the development of spiritual science would be brought on par with physical science but a wholly new and integral Science of Life would be evolved and the eternal tradition of the Vedas would be revived and re-established. This is the Yuga Dharma.



'ओ३म्'

शान्ति युक्त जीवन

स्वामी अमृतानन्द सरस्वती

दयानन्द विद्यापीठ साधक आश्रम

जमानी, त० इटारसी, जिला– होशंगाबाद (म०प्र०)

मनुष्य के जीवन में सर्वाधिक महत्वपूर्ण तत्त्व है शान्ति। जीवन में यदि शान्ति है तो सब कुछ है। यदि शान्ति नहीं है तो कुछ भी नहीं है। जिस घर में शान्ति होती है उस घर का विकास होता है। जिस मनुष्य के मन में शान्ति रहती है उसका शारीरिक मानसिक व आत्मिक विकास होता है। इसी प्रकार राष्ट्र में शान्ति हो तो राष्ट्र का समुचित आर्थिक भौतिक विकास होता है।

परमेश्वर ने श्री मनुष्यों के लिए उसका उपदेश दिया है। वेद मंत्र है– ओम् द्यौः शान्मिरन्तरिक्षँ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्बह्म शान्तिः सर्व शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि। ओम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

जहां शान्ति होती है वहीं सुख भी होता है। जहां शान्ति नहीं वहां सुख कैसे इसके लिए गीता में कहा है। नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना।

न चा भावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम्।। 2/66

जिसने मन और इन्द्रियों को नहीं जीता उस पुरुष में निश्चयात्मिका बुद्धि नहीं होती और उस अयुक्त (अजितेन्द्रिय) मनुष्य के अन्तःकरण में भावना भी नहीं होती तथा भावनाहीन मनुष्य को शान्ति नहीं मिलती और शान्तिरहित मनुष्य को सुख कैसे मिल सकता है।

सामान्यतया सभी कोई इस बात को जानते है कि जब शीत होती है तो उससे बचने के लिए अग्नि का आश्रय लिया जाता है। शास्त्रीय भाषा में इसे इस प्रकार कहेगें कि अग्नि की उपासना से शीत हट जाती है। इसी प्रकार मनुष्य सुख–शान्ति व आनन्द चाहता है क्योंकि वह दुःख अशान्ति व क्लेशों में पीस रहा है। तो इसके लिए एक मात्र उपाय है ईश्वर उपासना क्योंकि ईश्वर समस्त दुःख अशान्ति व क्लेशों से रहित है। व सुखस्वरूप शान्तिस्वरूप व आनन्दस्वरूप है। उसकी जो कोई उपासना करता है परमेश्वर उसके दुःख अशान्ति व क्लशों को हटा कर अपना सुख व आनन्द प्रदान करता है। परमेश्वर की उपासना का एकमात्र उपाय योगाभ्यास है इसमें कोई विकल्प नहीं है।

महर्षि पतंजलि ईश्वरोपासना के लिए आठ अंगों का विधान करते है। उसका जो कोई प्रिया रूप आचरण अपनायेगा वह अवश्यमेव अशान्ति से छुट कर शान्ति को प्राप्त करेगा। वे निम्न अंग है। (1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम (5) प्रत्याहार (6) धारणा (7) ध्यान (8) समाधि।

यम पाँच है नियम भी पाँच है। इनका अभ्यास उपासक को व्यवहारकाल में करना होता है। आगे के जो तीन अंग आसन प्राणायाम व प्रत्याहार है इनका अभ्यास शरीर को स्थिर करके किया जाता है। आगे जो

तीन अंग धारणा, ध्यान व समाधि है। उन्हें योग के अन्तरंग साधन कहते है। जब पूर्वोक्त पाँच अंगों में उपासक की गति होती है तो यथायोग्य आगे के अंगों में भी गति सम्भव हो जाती है।

महर्षि पतंजलि योग दर्शन में पूर्ण वैज्ञानिक ढंग से सिद्ध करके विदित कराते है कि समस्त दुःख अशान्ति व क्लेशो का मूल अविद्या है जिसका निवास स्वयं के चित में ही होता है। सुख–शान्ति व आनन्द का उपाय विद्या है जो ईश्वर का गुण है। जिनका निवास स्वयं (जीवात्मा) में ही है। जब व्यक्ति योगाभ्यास अपनाता है तो उसकी अविद्या क्षीण होती है और तदनुकूल विद्या का प्रकाश प्राप्त होता है जिससे सुख–शान्ति आनन्द की प्राप्ति होती है। योग दर्शन में महर्षि पतंजलि कहते है कि जिसका चित प्रसन्न होता है वही योगाभ्यास में गति कर सकता है परन्तु वह प्रसन्नता प्राप्त कैसे होती है उसका उपाय भी देते है जिसकी बुद्धि में चार दोष होते है वह व्यक्ति अशान्त अप्रसन्न रहता है। जिसकी बुद्धि से वे दोष हट कर चार गुणों का धारण होता है उसका चित प्रसन्न शान्त रहता है।

वे दोष कौन से है (1) ईर्ष्या (2) घृणा (3) राग (4) द्वेष इनके कारण ही अशान्ति रहती है।

1 **ईर्ष्या–** स्वयं के पास जो है उससे सन्तुष्ट न रहना परन्तु दूसरे को सुखी देखर कर उससे जलना उसकी हानि के विचार करना ऐसा व्यक्ति अशान्त रहता है।

2 **घृणा–** स्वयं से जो धन बल बुद्धि में न्यून है उनके प्रति तिरस्कार का भाव रखना ऐसे व्यक्ति भी अशान्त रहते है।

3 **राग–** अपने से भिन्न व्यक्ति वस्तु व परिस्थिति से राग अर्थात आसक्ति रखना ऐसा व्यक्ति भी अशान्त रहता है।

4 **द्वेष–** किसी के द्वारा दुख प्राप्त होने पर उसी के विषय में विचार करते रहने वाला भी अशान्त रहता है।

इन दोषों के स्थान पर चार गुणों के धारण करने से अशान्ति छुट कर शान्ति की स्थापना होती है।

1 ईर्ष्या के स्थान पर मित्रता

2 घृणा के स्थान पर करूणा

3 श्राग के स्थान पर मुदिता

4 द्वेष के स्थान पर उपेक्षा

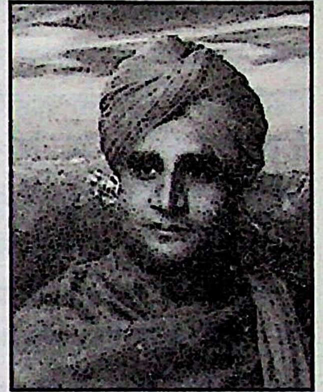
अतः सभी मनुष्यों को शान्तियुक्त जीवन के लिए महर्षि पतंजलि के द्वारा जो योग दर्शन में ईश्वर भक्ति के लिए अष्टांग योग को बताया है उसको स्वयं अपनाकर अन्यों को भी अपनाने में सहयोग करें। ऐसा करने से ही व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र में सुख–शान्ति व आनन्द का वातावरण बनाकर इस कृपा से दुःख–अशान्ति क्लेशों की कमी कर सकता है। ईश्वर इस मार्ग के लिए सभी को प्रेरित करें सद बुद्धि दें इसी कामना के साथ इसे विराम् देता हूँ।

ओम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।



गुरु शिष्य को शत-शत नमन

स्वामी सम्पूर्णानन्द सरस्वती
सिद्धयोगपीठ ट्रस्ट
जीटी रोड़ पीपली, कुरुक्षेत्र हरियाणा– 136118



जब

शताब्दियों की दासता के थपेडों की मार से जर्जरित आत्म–सम्मान–विहीन भारतीय समाज का जीवन रोग और दवा (Drugs) माफिया के मकड़–जाल में जकड़ा हुआ बाहर निकलने के लिए किसी दैवीय पुरुष के उद्घोष की प्रतीक्षा कर रहा हो, जब धर्म अर्थ काम और मोक्ष के आधार भूत स्वास्थ्य की चाहत रेगिस्तान के रेत में पानी की झलक के समान आगे आगे सरकती प्रतीत होती हो।

जब

करोड़ों दूध मुहें बच्चों को पैदा होते ही माता के अमृतमय दूध के स्थान पर जहरीली दवाईयों का पान कराया जाता हो, जब विद्वान, वीर, वैरागी तथा अध्यात्मिक चेतना की पराकाष्ठा को प्राप्त नर–रत्नों को पैदा करने वाली मातृशक्ति केवल उपभोग की वस्तु मात्र समझी जाने लगी हो।

जब

विशुद्ध वैदिक धर्म का लोप हो रहा हो तथा धूर्त पाखंडी बीमारियों को भूत प्रेत की लीला घोषित करके भोली–भाली जनता को अपने झाड़–फूंक और बीज मन्त्रों के प्रपंच में फंसाकर रोगी को मरने के लिए मौत के मुंह में धकेल रहे हो।

जब

ज्योतिष और वास्तुशास्त्र जैसी वैदिक विद्याओं के नाम पर ठग विद्या फल फूल रही हो और युवा पीढी अपनी प्राचीन भारतीय वैदिक–सभ्यता, संस्कृति एवं अध्यात्म की धरोहर के प्रति उदासीन होकर भौतिकता व विषयभोग की पाश्चात्य आंधी को ही सर्वोपरि तथ्य समझने लगी हो।

जब

राष्ट्रीयता को देश द्रोह और विश्वासघात का घुन खा रहा हो तथा भ्रष्टाचार, अनाचार, जाति– पाति और व्याभिचार के जहर से सम्पूर्ण भारतीय संस्कृति के विषाक्त होने पर धार्मिक, सामाजिक, अध्यात्मिक एवं राजनैतिक रुप से पूर्णतया विघटित भारतवर्ष का करुणक्रन्दन हर देशभक्त को उद्वेलित करता हो।

जब

योग के नाम पर नाना प्रकार के भ्रम फैलाकर ठग विद्या में माहिर छली– प्रपंची लोगों ने स्थायी रुप से कब्जा जमा लिया हो, जब विदेशी दवाईयां एवं विदेशी चिकित्सा पद्धति के फंदे में फंसा बेचारा आयुर्वेद दम तोड़ रहा हो, जब किसी भी रोग का ईलाज़ जीवन भर केवल दवाई का सेवन करना ही बताया जाता हो।

जब

अज्ञान, अशांति, दरिद्रता, भुखमरी, अकाल और अराजकता का साम्राज्य बढ़ता जा रहा हो, परस्पर घनघोर विरोधी साम्प्रदायिकता एवं गुरुडम की दलदल में भारतीय जनमानस दिन प्रतिदिन धंसता जा रहा हो। जब गायत्रीजाप, प्राणायाम, परमेश्वर–आराधना, वेदाभ्यास एवं योगाभ्यास जैसे शब्द अधिकतर भारतीयों को याद दिलाने पर भी याद न आते हों।

ऐसे में तब जिसकी

कर्कशता से रहित ओजपूर्ण उदघोषणा से भारतीय जनमानस की धमनियों में ठंडे पड़ चुके रक्त में चेतना रूपी उष्णता का संचार हुआ हो। जिसके तर्क की तलवार एवं प्रमाणों के प्रहार ने योग, आयुर्वेद एवं भारतीय संस्कृति को पटकनी देने की चाहत रखने वाले हर विपक्षी योद्धा को धूलिसात किया हो।

जिसके

मुख से निकले हुए शब्दों में हर भारतीय को सामाजिक, धार्मिक, राजनैतिक एवं राष्ट्रीय उत्थान की गुंज सुनाई देती हो। जिसने स्वास्थ्य हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है की उदघोषणा करके एक नये वैश्विक आन्दोलन का सूत्रपात किया हो।

जिसने

आयुर्वेद और योग के माध्यम से जाति– पाति, मत– पन्थ, सम्प्रदाय और अमीरी– गरीबी की सीमाओं को तोड़ दिया हो, जिसकी पैनी दृष्टि ने गांव और शहर के बीच के टूटे हुए तार को फिर से जोड़ दिया हो।

जिसके

पसीने की हर एक बूंद सम्पूर्ण व्याधि ग्रस्त मानवता के लिए अमृतकण सिद्ध हुई हो। जिसके अनथक परिश्रम एवं प्रबल प्रयास से सम्पूर्ण भारतीय चिकित्सा परम्पराओं एवं वैदिक मूल्यों को वैश्विक स्तर पर प्रतिष्ठा प्राप्त हुई हो।

जिसके

जीवन में आर्य, आर्यव्रत, और आर्य संस्कृति की झलक दिखाई पड़ती हो। जिसकी अग्निवर्षक उद्घोषणाओं में हर भारतीय अपने गौरवमय अतीत और उज्जवल भविष्य की अनूभति करता हो। जिसके शंखनाद में सांस्कृतिक विशिष्टताओं से युक्त प्रबल राष्ट्रीयता की ध्वनि सुनाई पड़ती हो।

जिसकी

जीवनचर्या ने करोड़ों लोगों की दिनचर्या को प्रभावित किया हो, जिसकी उदारता ने करोड़ों लोगों को नवजीवन दिया हो, जिसकी योग और स्वास्थ्य विषयक मान्यताओं को विश्व में विज्ञान की कसौटी पर कसने के पश्चात खरा पाया हो।

जिसको

ऋषि दयानन्द के पश्चात हर जाति–पाति, मत–पन्थ, सम्प्रदाय एवं देश–विदेश में प्रभूत सम्मान एवं प्यार मिला हो। जिसकी अध्यात्मिक तेज से परिपूर्ण हूंकार देशद्रोही, विश्वासघाती, अनाचारी, भ्रष्टाचारी संस्कृति में पलने वालों का दिल दहला देती हो। जिसके निर्भीकता की ध्वनि से गुंजायमान शब्दों ने रोगों के आगे सिर झुकाने वाले निष्क्रिय, पार्थिव मनुष्यों के अन्दर शेर के शोणित (रक्त) को संचार कर दिया हो।

जिसने

वैदिक ऋषियों के सुर में सुर मिलाकर प्राण को औषध सिद्ध कर दिया हो जिसको दान देना लोग अपना सौभाग्य एवं कर्तव्य समझते हों। जिसके चरित्र में भारतीय जनमानस में धार्मिक जगत के प्रति डगमगाती आस्था की नैया को संभल प्रदान किया हो।

ऐसे

नवयुग के सूत्रधार, व्यक्ति एवं संस्थानिर्माण के शिल्पी, दासता एवं आत्महीनता के रोग से ग्रस्त भारतीयता के कुशल सिद्धहस्त चिकित्सक, वैदिक संस्कृति के सुदृढ स्तम्भ, कर्म, विचार और नेतृत्व प्रतिभा के अदभुत मिश्रण, उदीयमान पीढी के आदर्श प्रेरणास्रोत, राष्ट्रीय व ग्रामीण पुनरोत्थान एवं पुर्नजागरण के उदघोषक, हर विपदा को सुअवसर में परिवर्तित करने की कला में निष्णांत, अदम्य उत्साह एवं करुणा की मूर्ति, योग पथ प्रदर्शक, क्रान्तदर्शी, उदार ह्दय, प्रबल तार्किक, ब्रह्मा से लेकर जैमिनी पर्यन्त ऋषियों की मान्यताओं के ध्वजवाहक, महर्षि दयानन्द के मानस पुत्र, शहीदों की राह के राही, धुन के धनी, विरक्त, निर्भीक, निस्प्रीह सन्यासी स्वामी रामदेव जी महाराज को शत–शत नमन।

जिनकी

प्रतिभा की ज्योति से स्वामी रामदेव जैसे असाधारण एवं मुझ जैसे अनेकों साधारण व्यक्तियों की प्रतिभा ने ज्योति प्राप्त की।

जिनकी

करुणा और उदारता से निर्मित आंचल ने न जाने मुझ जैसे कितने निर्वस्त्र शरीरों को ढांप लिया।

जिनकी

गुणग्राहकता एवं आध्यत्मिक पुरुषों से प्राप्त प्रसाद के प्रति कभी न बुझने वाली प्यास ने चातक पक्षी को भी पीछे छोड़ दिया।

जिनके

ह्दय–मन्दिर में सरलता एवं सौम्यता ने हमेशा के लिए अपना आसन जमा लिया।

जिनका

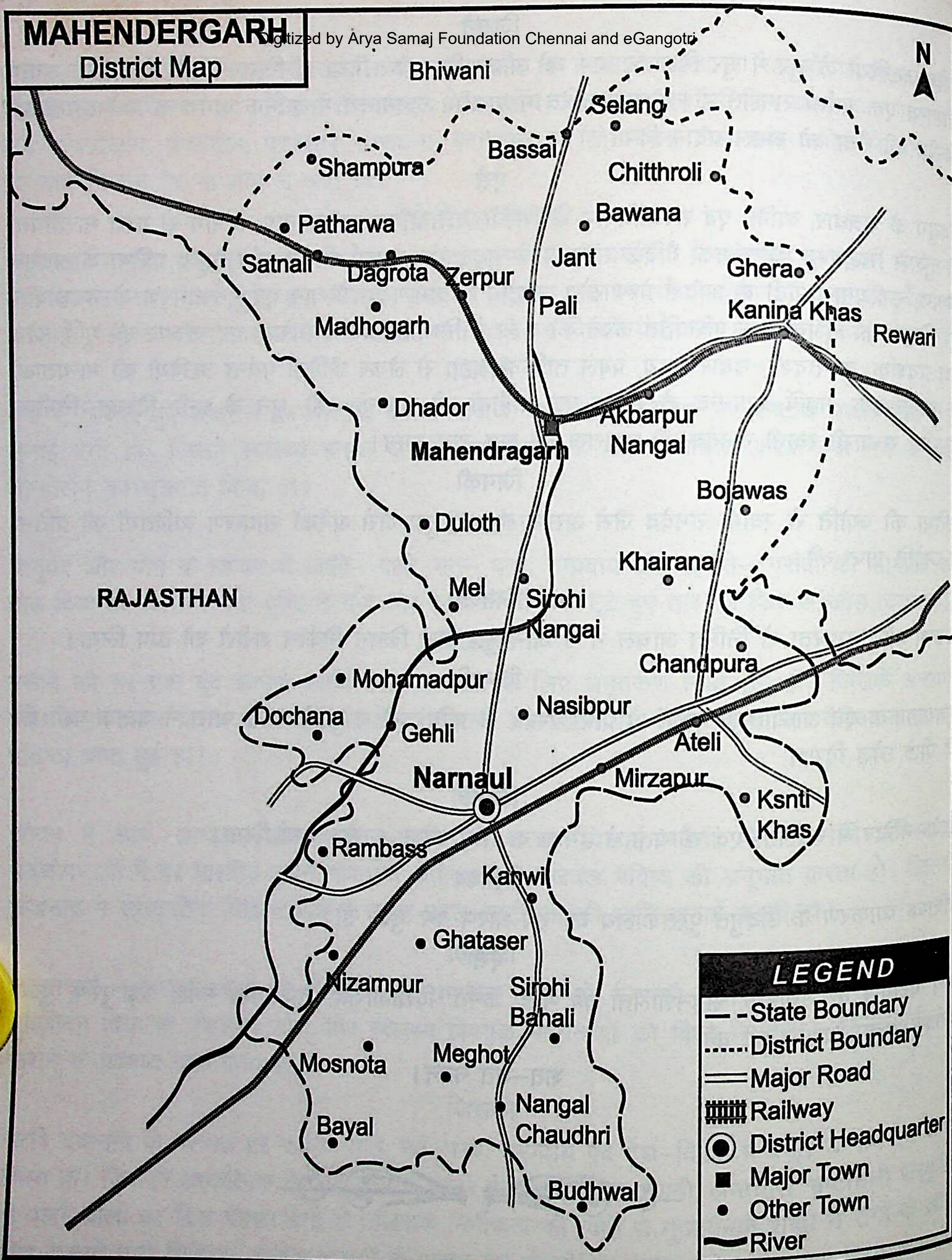
मष्तिष्क व्याकरण के अदभुत पुस्तकालय का रुप धारण कर चुका हो।

ऐसे

आर्ष परम्परा के संवाहक, सहनशीलता की मूर्ति, कर्मठ, विद्यावारिधि, शास्त्रतत्व मर्मज्ञ, प्रज्ञापुरुष, पूज्य गुरुवर आचार्य प्रद्युम्न जी को

शत–शत नमन।




MAHENDERGARH
District Map
N
Bhiwani
Selang
Bassai
Shampura
Chitthroli
Bawana
Patharwa
Satnali
Dagrota
Zerpur
Jant
Pali
Ghera
Kanina Khas
Rewari
Madhogarh
Dhador
Akbarpur
Nangal
Mahendragarh
Bojawas
Duloth
Khairana
RAJASTHAN
Mel
Sirohi
Nangai
Chandpura
Mohamadpur
Nasibpur
Dochana
Gehli
Ateli
Narnaul
Mirzapur
Ksnti
Khas
Rambass
Kanwi
Ghataser
Nizampur
Sirohi
Bahali
Mosnota
Meghot
Nangal
Chaudhri
Bayal
Budhwal
LEGEND
State Boundary
District Boundary
Major Road
Railway
District Headquarter
Major Town
Other Town
River

।।ओ३म्।।

पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़ जिला महेन्द्रगढ़ राज्य हरियाणा

जिला कार्यकारिणी सूची

क्र.सं.	दायित्व	नाम	पता	फोन नं
1.	अध्यक्ष	आचार्या सुमना: A.S. 1835.	शान्ति कुञ्ज आश्रम नीरपुर (म.गढ.)	9416902008
2.	महामंत्री	श्री मति शैलजा यादव	आदर्श कालोनी (म.गढ.)	9416982610
3.	संगठन मंत्री	कर्नल मनपालसिंह यादव	आदर्श नगर (नारनौल)	9416478465
4.	कोषाध्यक्ष	गुरदयालसिंह यादव G.D. 4374	मसानी रोड़ (म.गढ़)	9416715042
5.	ग्रामीण प्रभारी	श्री राजसिंह आर्य	गाँव व डा० मांदी (म.गढ़)	9812651941
6.	महिला प्रभारी	सुशीला देवी नान्दल	कृषि विज्ञान केन्द्र (म.गढ़)	9416130923
7.	योग संदेश प्रभारी	श्री मती कृष्णा यादव	श्याम कॉलोनी (नारनौल)	9466816659
8.	रक्तदाता प्रभारी	कृष्ण सिंह यादव	हुडा सैक्टर-1 नारनौल	9416701076
9.	स्वाध्याय प्रभारी	वेदपाल शास्त्री	कृष्ण कालोनी/डॉ० दयाराम के पास गौशाला रोड़ नजदीक पशु अस्पताल (म.गढ़)	9416248387
10.	जेल प्रभारी	बलबीर यादव	हाऊसिंग बोर्ड नारनौल	9354298859
11.	चिकित्सा प्रभारी	डॉ० चन्द्रकान्ता मक्कड़	मक्कड़ हॉस्पिटल (म.गढ़) नारनौल	01282-251036
12.	अनुसंधान कार्य प्रभारी (मनौदेहिक फार्म व असाध्य रोगी)	वैद्य राजेन्द्र शर्मा	आर्ष गुरुकुल, खानपुर (नारनौल)	9466883981
	कार्यालय प्रभारी			
13.	ताल्लुका प्रभारी नांगल चौधरी	विक्रम यादव	गाँव ढ़ाणी बाठोठा	9466384602
14.	ताल्लुका प्रभारी नारनौल	दयाराम. राव	गाँव कोजिन्दा (म.गढ़)	9416443795
15.	ताल्लुका प्रभारी अटेली	ओम प्रकाश वर्मा		

आजीवन सदस्य, पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़

क्र.सं.	नाम	पता	फोन नं.
1.	शिवताज आर्य सुपुत्र महाशय बनवारीलाल यादव	कोथल खुर्द, महेन्द्रगढ़	09416067476
2.	दयाराम राव सुपुत्र श्री अर्जुन सिंह यादव	कोजिन्दा, नारनौल	09416443795
3.	श्री जसमेर सिंह कोच (फुटबाल) एवं प्रसिद्ध समाज-सेवी,	खेड़ी तलवाना, महेन्द्रगढ़	09818078964
4.	कैप्टन महासिंह, भुरथला, रेवाड़ी		

पतंजलि योग समिति महेन्द्रगढ़

रक्तदाताओं की सूचि

क्र.सं.	O+Group	मोबाइल	B+Group	मोबाइल	A+Group	मोबाइल
1.	अचार्य प्रद्युम्न जी	9416315055	कंवर सिंह	9416348063	सुनील कुमार	9466388902
2.	आशीष	9416885350	अभिमन्यु	9416348063	वेदप्रकाश	9416711180
3.	आचार्या सुमना	9416902008	महीपाल	9887968017	कृष्ण सिंह यादव	9416701076
4.	दिनेश कुमार	9416868616	जोगेन्द्र सिंह	9812039493	AB+Group	
5.	पवन शर्मा	9416443298	हेमन्त कृष्ण	9416938533	अजय सीगडा	9466020500
6.	युधिष्ठिर	9416472812	चन्दराम	9416982718	AB-Group	
7.	कृष्ण कुमार यादव	9466493663	अशोक कुमार	9466082389	कुलदीप कुमार	9466883949
8.	दयाराम राव	9416443795	A+Group		Total-32	
9.	राज कुमार जासावास	9466384440	प्रदीप यादव	9416704318		
10.	श्री सूरजभान आर्य	1282-276938	राकेश	9466041489		
11.	डॉ हरीश	9416302608	श्याम सुन्दर	1282-287418		
12.	मदन गोपाल जी	1282-252786	कर्ण सिंह यादव	9466041489		
13.	मनोज कुमार	9354195004	मुकेश कुमार	9813786415		
14.	वेदपाल शास्त्री	9416248387	प्रमोद कुमार	9416673884		

पतंजलि योग उपसमिति, नारनौल जिला- महेन्द्रगढ़ (हरियाणा) कार्यकारिणी सूची

क्र.सं.	दायित्व	नाम	पता	फोन नं
1.	अध्यक्ष	श्री दयाराम राव	पुत्र श्री अर्जुन सिंह, गांव कोजिन्दा तहसील नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	09416443795 09416424414
2.	उपाध्यक्ष	श्री विद्यासागर	पुत्र श्री उमराव सिंह, ग्राम राताकला, तहसील नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	09416444688
3.	महामंत्री	श्री निरंजन लाल	पुत्र श्री उमराव सिंह, 1490/1, हुड्डा, नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	09466276889
4.	संगठन प्रभारी	श्री शिवताज सिंह आर्य	पुत्र श्री बनवारी लाल, 1495 सैक्टर 1, हुड्डा, नारनौल तहसील नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	09416067476
5.	कोषाध्यक्ष	श्री ओम प्रकाश गुप्ता	पुत्र श्री गंगा राम, संघी मार्किट, नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	09813880336
6.	विद्यालय प्रभारी	श्री ओम प्रकाश जी आर्य	पुत्र श्री बुजन राम, आदर्श नगर, नारनौल, जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	01282-257257

7.	ग्रामीण प्रभारी	श्री बनवारी लाल	पुत्र श्री बुधराम गांव कुतबपुर तहसील नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	09416471603
8.	जेल/पुलिस प्रभारी	श्री बलबीर सिंह यादव	पुत्र श्री 687, हाउसिंग बोर्ड कालोनी नसीबपुर तहसील नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	09416902046
9.	वृक्षारोपण प्रभारी	श्री धर्म चन्द यादव	पुत्र श्री दशरथ सिंह गांव मण्ढाणा तहसील नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	09466616552
10.	योग संदेश प्रभारी	श्री गोपाल कृष्ण संघी	पुत्र श्री किशन संघी, मौहल्ला काबला संघीवाड़ा नारनौल तहसील नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	09416748760
11.	रक्तदान प्रभारी	श्री प्रवीण कुमार शर्मा	पुत्र श्री रामनिवास निवासी गांव पटींकरां तहसील नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	09813051156
12.	महिला प्रभारी	बहन शकुन्तला यादव	पत्नी श्री हंस राज यादव, आदर्श नगर, नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	01282-250244
13.	शहरी क्षेत्र प्रभारी	दिनेश शर्मा	श्री जगदीश प्रसाद शर्मा, नई सराय नारनौल जिला-महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)	01282-250081 09416065581

पतंजलि योग उप समिति, महेन्द्रगढ़
खण्ड महेन्द्रगढ़ (प्रभारी सूची)

क्र.सं.	दायित्व	नाम	पता	फोन नं
1.	खण्ड प्रभारी	वेदप्रकाश आर्य	ग्राम-सिसोठ, पत्रालय-महेन्द्रगढ़	9416711180
2.	उपाध्यक्ष	डॉ० सुदर्शन यादव	कृष्णा कालोनी, महेन्द्रगढ़	9416142300
3.	महामन्त्री	प्राचार्य हरिसिंह	ग्राम-देवास, पत्रालय-डुलाना (म.गढ़)	9813679688
4.	संगठन मन्त्री	सत्यवीर (भगत जी)	मोहल्ला-कायमपुरा (म.गढ़)	9416321594
5.	कोषाध्यक्ष	प्रहलाद सिंह	ग्राम व पत्रालय-लावन, जिला (म.गढ़)	9255766459
6.	प्रबुद्ध प्रभारी	कृष्ण कुमार, चामधेड़ा	ग्राम-चामधेड़ा, पत्रालय-महेन्द्रगढ़	9416479917
8.	ग्रामीण प्रभारी	बनवारी लाल	ग्राम-मुडायन, जिला-महेन्द्रगढ़	9416151381
9.	रक्तदान प्रभारी	विपिन यादव	ग्राम-सिसोठ, पत्रालय-महेन्द्रगढ़	9416418289
10.	विद्यालय प्रभारी	शेर सिंह	ग्राम व पत्रालय-नांगल सिरोही (म.गढ़)	01285-246113
11.	योग संन्देश प्रभारी	नन्द कुमार भारद्वाज	कृष्णा कालोनी महेन्द्रगढ़	9416420556
12.	वृक्षारोपण प्रभारी	सुभाष पी.टी.आई.	कर्मचारी कॉलोनी, नजदीक नेशनल स्कूल, म.गढ़	9255489729
13.	महिला प्रकोष्ठ प्रभारी	बहन बिमला यादव	कुरहावटा रोड़, महेन्द्रगढ़	9255597696

पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़

पतंजलि योग उप समिति-खण्ड कनीना प्रभार सूची

क्र.सं.	पद	नाम	दूरभाष	पता
1	अध्यक्ष	रमन कुमार प्रवक्ता	9416318629	रामबास
2	उपाध्यक्ष	हरिओम	9466313401	कोटिया
3	कोषाध्यक्ष	सत्यवीर शास्त्री	01285-235282	उन्हाणी
4	महामन्त्री	बलजीत	01285-244575	रामबास
5	प्रचार मन्त्री	प्रदीप कुमार शास्त्री	9416939051	पड़तल
6	योग संदेश	अनिल कुमार	9416938313	सुन्दरह
7	वृक्षा रोपण	दलीप सिंह	9466082661	पड़तल
8	रक्तदाता	राजेश कुमार	9416092965	गुढ़ा
9	संगठन मन्त्री	ओमप्रकाश यादव	01285-235799	कनीना, वार्ड नं. 1
10	प्रबुद्ध प्रभारी	सूरत सिंह	9466038368	धानौन्दा
11	ग्रामीण प्रभारी	हंसराज यादव	9416181833	रामबास
12	विद्यालय/महाविद्यालय प्रभारी	जगदेव	9416181804	ककराला

पतंजलि योग उप समिति
अटेली, (महेन्द्रगढ़)

क्र.सं.	दायित्व/जिम्मेदारी	नाम	पता	फोन नं
1.	अध्यक्ष	ओमप्रकाश वर्मा	अटेली मण्डी	9466062571
2.	उपाध्यक्ष	अनिल यादव	अटेली मण्डी	9416238041
3.	महामंत्री	हरीश यादव	अटेली मण्डी	9416302608
4.	संगठन मंत्री	नरेन्द्र सिंह	उनिन्दा (अटेली मण्डी)	9813703305
5.	कोषाध्यक्ष	हरिराम	तुर्कियावास (अटेली मण्डी)	9416907632
6.	ग्रामीण प्रभारी	तनसुख राम	खेड़ी कांटी	9416816365
7.	शहरी प्रभारी	कमलेश सैनी चेयरमैन	अटेली मण्डी	9416282288
8.	विद्यालय एवं महाविद्यालय	प्रभारी बाबूलाल	उनिन्दा (अटेली मण्डी)	9466823900
9.	वृक्षारोपण प्रभारी	सांवलराम	उनिन्दा (अटेली मण्डी)	01282-276825
10.	महिला विभाग प्रभारी	बहन सुष्मा	अटेली मण्डी	9466021681
11.	प्रबुद्ध प्रभारी	घंनश्याम दास सैनी	अटेली मण्डी	9416964266
12.	प्रचार मंत्री	कालुराम	बाछौद (अटेली मण्डी)	01282-248113
13.	योग संदेश प्रभारी	दिनेश कुमार	अटेली मण्डी	9416282918

खण्ड अटेली

पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़

खण्ड महेन्द्रगढ़ (सह शिक्षक)

क्र.सं.	नाम	पिता का नाम	पता	दूरभाष	वर्ष
1	कृष्ण कुमार	मानकचन्द	बेरी, महेन्द्रगढ़	9254104560	2008
2	राजवीर	जगदेव	भगड़ाना	9416331905	2008
3	देवेन्द्र सिंह	मूलचन्द	बैरावास	9416938144	2008
4	कृष्ण कुमार	अर्जुन सिंह	चामधोड़ा (बेरी)	9416479917	2006
5	विनोद यादव	रामसिंह	चामधोड़ा (बेरी)	9896413764	2008
6	प्राचार्य हरिसिंह	भूरू सिंह	देवास,	01285-232341	2007
7	रामपाल	मूलचन्द	देवास,		2007
8	सतीश कुमार शर्मा	अमीलाल शर्मा	देवास,	9416444059	2008
9	बलवंत सिंह	सूरजभान	देवास,	9466223886	2008
10	शकुन्तला देवी	सूरत सिंह	डुलाना	9729443227	2008
11	दयानन्द	रामजीलाल	जेरपुर	9991190911	2008
12	अनिल कुमार	घीसाराम	जेरपुर	9416796905	2008
13	धर्मचन्द आर्य	भगवान सिंह	जोनावास	9255676227	2007
14	प्रकाशवीर	हरलाल	खेड़की	9416371829	2008
15	शिवताज सिंह	बनवारीलाल	कोथल खुर्द	9416067476	2006
16	विकास कुमार भाटी	पृथ्वी सिंह	कोथल खुर्द	9416151457	2007
17	स्वतन्त्र प्रवक्ता	ताराचन्द	खुडाना	9416477544	2008
18	राजन कपिल	सुलतान सिंह	कुराहवटा	9416710007	2008
19	प्रहलाद सिंह खिच्ची	भगवान सिंह	लावन	01285-240030	2007
20	सम्पूर्ण सिंह	अजित सिंह	मालड़ा सराय	9416707301	2008
21	शीशराम	खेताराम	मालड़ा सराय	9466317838	2008
22	सोहनलाल	चुन्नीलाल	मालड़ा बास (लावन)	9991679404	2008
23	कर्मवीर	रामकिशन	मालड़ा बास (लावन)	9813526193	2008
24	वेदपाल शास्त्री	सीताराम	महेन्द्रगढ़, कृष्णा कॉलोनी	9416248387	2007
25	उर्मिला शास्त्री	वेदपाल	महेन्द्रगढ़, कृष्णा कॉलोनी	9466349026	2008
26	डॉ० नन्दकुमार भारद्वाज	अमिलाल	महेन्द्रगढ़, कृष्णा कॉलोनी	9416420556	2008
27	डॉ० मीनाक्षी यादव	सत्यवीर भगत	महेन्द्रगढ., कायमपुरा	9416321594	2008
28	पायल हंस	अशोक कुमार हंस	महेन्द्रगढ़ सीनेमा रोड़	9999343418	2008
29	रामनिवास	देवदत्त	महेन्द्रगढ़, दीवान कॉलोनी	9416114683	2008
30	राजेन्द्र सिंह	अमर सिंह	महेन्द्रगढ़, कायमपुरा	9416266403	2008

31	कृष्णा देवी	जवाहरलाल	महेन्द्रगढ़, तुलाराम चौक		2008
32	शशि यादव	रामौतार यादव	महेन्द्रगढ़, बाल भवन	9416314046	2008
33	धर्मपाल सिंह	दयानन्द	महेन्द्रगढ़ किला कंपस	9466397976	2008
34	रविन्द्र सिंह रोहिला	मनोहरलाल	महेन्द्रगढ़ आई.टी.आई.	9416368313	2008
35	हरविलास बालवान, पत्रकार	धनपतराम	महेन्द्रगढ़, गौशालारोड़	9416065791	2008
36	पारस यादव	सुरेन्द्र कुमार	महेन्द्रगढ़, नजदीक एस.डी.एम.	9315616990	2008
37	सुनील कुमार	डॉ० हरजीलाल	महेन्द्रगढ़, बिठाटान मोहल्ला	9417096494	2008
38	मंजु वशिष्ठ	प्रवीण कुमार	महेन्द्रगढ़, मौहल्ला चौक	9416910140	2008
39	सत्यवीर एडवोकेट	रामेश्वर सिंह	महेन्द्रगढ़, तुलाराम चौक	9416285284	2008
40	भरत कुमार खुराना	हरबंसलाल खुराना	महेन्द्रगढ़, मोती सीनेमा के सामने	9416063588	2008
41	पुरूषोतम दास	गणपतराम शर्मा	महेन्द्रगढ़, शंकर कॉलोनी	01285-220718	2008
42	श्यामलता माताजी	कंवर लाल	महेन्द्रगढ़, कृष्णा कॉलोनी	01285-220113	2007
43	तारा देवी	गुरदयाल	महेन्द्रगढ़, मसानी चौक	9416715042	2007
44	निर्मला कालिया	रतिराम कालिया	महेन्द्रगढ़, बाल भवन		2008
45	गुरदयाल सिंह	सोहनलाल	महेन्द्रगढ़, मसानी चौक	9416715042	2006
46	सुमित कुमार	रविन्द्र कुमार	महेन्द्रगढ़, मौहल्ला पड़ाव	9315681000	2007
47	अर्चना मेहता	शिवरत्न	महेन्द्रगढ़, मौहल्ला पड़ाव	01285-220460	2007
48	सुभाष पी.टी.आई.	छोटूराम	महेन्द्रगढ़, कर्मचारी कॉलोनी	9255489729	2007
49	डॉ० सुदर्शन कुमार	श्रीचन्द यादव	महेन्द्रगढ़, कृष्णा कॉलोनी	9416142300	2007
50	सुरेश कुमार	कैलाशचन्द	महेन्द्रगढ़, दीवान कॉलोनी	9416133780	2007
51	बिमला देवी	रिशाल सिंह	महेन्द्रगढ़, कुरहावटा रोड़	9255597696	2007
52	सत्यवीर भगत	सोहनलाल	महेन्द्रगढ़, कायमपुरा	9416321594	2008
53	शेर सिह	छाजूराम	नांगल सिरोही	01285-246113	2008
54	सतीश कुमार	जगप्रसाद	नांगल सिरोही	9416340736	2006
55	रामकुमार मु. अध्यापक	रामजीलाल	नानगवास	9416331685	2007
56	होशियार सिंह	महाराम	पायगा	01285-222992	2008
57	दाताराम खिच्ची	मूलाराम	पाली	9416932325	2008
58	रामबिलाश शर्मा जी	जयराम	राठीवास	9416063763	2008
59	भूदेव शर्मा	प्रहलाद शर्मा	रिवासा	9466057624	2008
60	दयानन्द यादव	गोकुलचन्द	रिवासा	1285-2221365	2007
61	विपिन कुमार	धर्मवीर यादव	सीसोठ	9416418289	2008
62	वेदप्रकाश आर्य	रतनलाल	सीसोठ	9416711180	2007
63	सोर्यपाल	वेदप्रकाश आर्य	सीसोठ	9416711180	2008
64	धर्मपाल सिंह	नत्थुराम	सीसोठ	01285-222746	2007

पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़

खण्ड महेन्द्रगढ़ (उप शिक्षक)

क्र.सं.	नाम	पिता का नाम	पता	दूरभाष	वर्ष
1	राजबीर सिंह	गूगन सिंह	आदलपुर (आकोदा)	9416693779	2008
2	प्रदीप कुमार	लाजपतराय	आकोदा	9991335455	2008
3	सूरत सिंह	उमराव सिंह	बलाना (ढाढोत)	9416707839	2008
4	जयसिंह	खेताराम	बांसड़ी (जड़वा)	9991536326	2008
5	शिवताज सिंह	चुन्नीलाल	बूडीन	9416891227	2008
6	होशियार सिंह ढिल्लो	सुल्तान सिंह	बांसड़ी (जड़वा)	9416908726	2008
7	शक्तिपाल प्राचार्य	शिवराम	बास (सतनाली)	9813023110	2008
8	नरेश कुमार	महावीर प्रसाद	बारड़ा	9416496460	2008
9	राकेश कुमार	यशपाल	बास (सतनाली)	9466223552	2008
10	पुरूषोतम दास	बिसम्बरदयाल	बसई	9416765076	2008
11	श्यामसुन्दर शर्मा	खड़गाराम	बलायचा (बुडीन)	9416885954	2008
12	कैलाश शर्मा	खड़गाराम	बलायचा (बुडीन)	9466784543	2008
13	रामकिशन	रामस्वरूप	बारड़ा	9416386284	2008
14	दलीप सिंह	गणपत सिंह	भुरजट (आकोदा)	9416709931	2008
15	नरेन्द्र कुमार	राजेन्द्र सिंह	बसई	9991827689	2008
16	कैप्टन विजय सिंह	सहजाद सिंह	भुरजट आकोदा	9416261654	2008
17	सुखबीर सिंह राठी	गुरदयाल सिंह राठी	भाण्डोर नीची	9315850585	2008
18	गुलाब सिंह	शालू सिंह	बास (सतनाली)	9813585702	2008
19	अनिल कुमार	बुधाराम यादव	बवाना	9416418944	2008
20	राजबीर सिंह	पृथ्वी सिंह	भाण्डोर ऊंची	9354973395	2008
21	मनोज कुमार	परमाल सिंह	बेरी, महेन्द्रगढ़	9416419353	2008
22	राजेश कुमार	बनवारीलाल	बुचौली	9315894880	2008
23	सनीता यादव	औमप्रकाश	छाजियावास	9991616942	2008
24	राजू सिंह	नत्थु सिंह	चीतलांग	9416796839	2008
25	संजय कुमार	लक्ष्मी जी	ढिगरोता	9466527556	2008
26	हेम सिंह	होशियार सिंह	डालनवास	9466026511	2008
27	सुरेन्द्र	भगवान सिंह	ढाणा (सुरेहती कलां)	9466274424	2008
28	चन्दगीराम शर्मा	नेतराम शर्मा	धोली (पाली)	01285-240587	2008
29	राजेन्द्र सिंह	पन्नालाल जांगड़ा	ढाढोत	9315459864	2008
30	धर्मबीर सिंह	अमिलाल	डालनवास	9466415486	2008
31	सत्यपाल लाम्बा	लहरीराम	डालनवास	9416371034	2008
32	राजकुमार मास्टर		डुलाना		2008

33	औमप्रकाश आर्य	लक्ष्मण सिंह	दूलोठ अहीर	01285-242245	2008
34	अमित कुमार	सुरेन्द्र सिंह	गादड़वास	9416984403	2008
35	बलवान सिंह	जीतराम	गडानिया		2008
36	बिशन सिंह	भगत सिंह	गढ़ी	9466084401	2008
37	रामानन्द	बुधराम	जोनावास		2008
38	दलीप	श्योचन्द	जासावास	9416760344	2008
39	प्रवीण कुमार	नन्दकिशोर	झूक	01285-206544	2008
40	राजेन्द्र सिंह बोहरा	रामस्वरूप	जांजड़ियावास	9354388857	2008
41	सदाराम सिवाच		जाटवास		2008
42	कैलाश कौशिक	सुबेराम	जाटवास	9466224457	2008
43	उमेद सिंह	दीनाराम	जड़वा	9416330171	2008
44	प्रदीप कुमार	भंवर सिंह	जड़वा	9991251989	2008
45	विकास यादव	जगबीर सिंह	खातादेड़ा (कुराहवटा)	9416903175	2008
46	रणबीर यादव	बिहारीलाल	खायरा (खातौद)	9416374748	2008
47	कृष्ण कुमार	जस्सा सिंह	खैरोली	9416004801	2008
48	अमित कुमार	रमेश कुमार	खरकड़ा (आकोदा)	9416260300	2008
49	दिलबाग सिंह	रामसिंह	खातादेड़ा (कुराहवटा)	9416391957	2008
50	नरेन्द्र सिंह	रामनिवास	कोथिल कलां	9416938439	2008
51	सुरेश कुमार	रगबीर सिंह	कुराहवटा	9416372302	2008
52	भगवानी देवी	हरिराम	खातीवास	9416114669	2008
53	मूलचन्द	कुन्दनलाल	खातीवास	01285-201111	2008
54	जयसिंह	उमराव सिंह	कुकसी	9416444807	2008
55	सुनील देव	ब्रह्मदेव	कोथल कलां	9255558958	2008
56	कंवर सिंह	रामप्रसाद यादव	खातौद	9416117661	2008
57	अशोक	परसराम	लावन	9416938318	2008
58	घीसाराम	खेताराम यादव	लावन, मालड़ा सराय		2008
59	सुरेश कुमार	बसंत कुमार	महेन्द्रगढ़, सुरेश ट्रेडर्स, आई.टी.आई. रोड़		2008
60	माया देवी	जियाराम शर्मा	महेन्द्रगढ़, कुराहवटा रोड़	01285-222448	2008
61	धर्मचन्द	बसंतराम	महेन्द्रगढ़, रेलवे रोड़, बसंत बीज भण्डार		2008
62	पुष्करराज गुप्ता	अर्जुन सिंह	महेन्द्रगढ़, मसानी रोड़	9255973765	2008
63	सत्यवीर सिंह	रामचन्द्र	महेन्द्रगढ़, छाजुपुरम		2008
64	अवतार अरोड़ा	सुभाराम	महेन्द्रगढ़, नजदीक बाल भवन		2008
65	हरिसिंह सैनी	लीलाराम सैनी	महेन्द्रगढ़, सैनी पुरा		2008
66	पूनम शर्मा	ब्रह्मदत्त	महेन्द्रगढ़, विष्णु कॉलोनी	01285-221988	2008

67	कमलेश शर्मा	मक्खनलाल शर्मा	महेन्द्रगढ़, नजदीक एस.डी.एम. निवास	9466414541	2008
68	रामानन्द	बिहारीलाल शर्मा	महेन्द्रगढ़, विष्णु कॉलोनी		2008
69	मास्टर पोहप सिंह	रामस्वरूप	महेन्द्रगढ़, करेलिया बाजार	9416261650	2008
70	मुकेश कुमार गोयल	रमेश कुमार गोयल	महेन्द्रगढ़, शंकर मार्केट	9416498669	2008
71	पुष्पा रानी	ब्रह्मानन्द	महेन्द्रगढ़, दिवान कॉलोनी	9996134203	2008
72	राजीव अग्रवाल	पन्नालाल	महेन्द्रगढ़, अनाज मण्डी		2008
73	छोटेलाल	रामकुमार	मालड़ा सराय		2008
74	शुभराम यादव	जगराम	माजरा खुर्द	9416902648	2008
75	सुशीला देवी	राजपाल यादव	माण्डोला	9991204514	2008
76	रामकिशन	अर्जुनलाल	माजरा कलां (झूक)		2008
77	राज कुमार	रामस्वरूप	माद्योगढ़	9416381698	2008
78	औमप्रकाश	मामचन्द	मालड़ा बास (लावन)	9416842027	2008
79	धर्मपाल	किशनलाल	मालड़ा बास (लावन)	01285-240043	2008
80	नेहरू सिंह आर्य	प्रभातीलाल	मालड़ा बास (लावन)	9813631556	2008
81	गगन	श्यामसुन्दर	मालड़ा बास (लावन)	9416262204	2008
82	राज सिंह	भूरूराम	मालड़ा बास (लावन)	9416382218	2008
83	धर्मवीर	तिरखाराम	मालड़ा बास (लावन)	9466318562	2008
84	रूपचन्द	शालगराम	मालड़ा बास (लावन)	9813526193	2008
85	मुख्त्यार सिंह	जयनारायण	मालड़ा बास (लावन)	9466021384	2008
86	संदीप	रामेश्वर	मालड़ा बास (लावन)	9996067325	2008
87	सत्यपाल	चंन्दूलाल	मालड़ा बास (लावन)	9416979619	2008
88	शिवलाल	जगराम	निम्बेहड़ा (बुडीन)	9416261648	2008
89	रामप्रताप	प्रहलाद सिह	निम्बेहड़ा (बुडीन)		2008
90	मनीराम	श्रीराम	निम्बी	9991426794	2008
91	रविन्द्र सिंह	बाग सिंह	निम्बी	9416748222	2008
92	पुष्करमल	निरंजन वर्मा	पाल		2008
93	कृष्ण कुमार यादव	जयनारायण	पालड़ी (पणिहार)	9416940464	2008
94	छाजूराम	रामकरण	पल	9466037875	2008
95	अशोक कुमार	हरूल सिंह	पथरवा	9416213136	2008
96	दुलीचन्द	झुत्थराम	पहाड़वास (खातौद)	01285-222345	2008
97	सतेन्द्र	टेकचन्द	सुरेहती जाखल (पिलानिया)	9416760358	2008
98	सुरेश कुमार	रामकुमार	सुरेहती जाखल (पिलानिया)	9466784530	2008
99	राकेश कुमार	औमप्रकाश	सुरेहती (पिलानिया)	9813533043	2008
100	औमप्रकाश	रामचन्द्र	सतनाली, सम्बद्ध श्री महावीर सिंह	9416330301	2008

101	सुरेन्द्र आर्य	प्रागेराम	श्यामपुरा	9466495706	2008
102	तुलसीराम	सुरजाराम	सोहड़ी (नांवा)	9813553137	2008
103	गिरीश कुमार शर्मा	रामकुमार शर्मा	सोहला (ढाढोत)	9416884405	2008
104	शिव कुमार	मुसद्दीलाल	सतनाली	9416745295	2008
105	महेश कुमार	औमप्रकाश	श्यामपुरा	9991678945	2008
106	मोलड़राम	रतिराम कालिया	श्यामपुरा	9812076205	2008
107	मेनपाल सिंह	जवाहर सिंह	उष्मापुर	9416964782	2008
108	सुरेन्द्र पाल	पितराम	सोहांसड़ा लोहारू (भिवानी)	9813395949	2008
109	जयवीर सिहं	मानसाराम	विरेन्द्रा बुक डिपो डाकघर के सामने लोहारू	9416359724	2008
110	अनिता यादव	डॉ० अशोक कुमार	श० मा० वि० रिवासा	9416886123	2008

पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़
खण्ड कनीना (सह शिक्षक)

क्र.सं.	नाम	पिता का नाम	पता	दूरभाष	वर्ष
1	कंवर सिंह	मोजीराम	आनावास, पो. बुचौली	9416348063	2007
2	अभिमन्यु	कंवर सिंह	आनावास, पो. बुचौली	9466043073	2007
3	सुमन यादव	कंवर सिंह	आनावास, पो. बुचौली	9354268776	2007
4	नरेन्द्र कुमार	मदनलाल	आनावास, पो. बुचौली	9416443888	2007
5	धर्मपाल	भूपसिंह	बवानिया	9466495656	2007
6	मुकेश शर्मा	सत्यनारायण	झाड़ली		2007
7	सचिन	हरिकिशन राठी	कनीना	9416248575	2007
8	अशोक पैकन	काशीराम	कनीना	9354865150	2007
9	जसवंत सिंह		कोटिया		2007
10	नीरज कुमार	तुलाराम	कोटिया	9416678193	2007
11	विक्रम सिंह	कुन्दनलाल	कोटिया	9416750001	2007
12	विजयपाल सरपंच	सहजाद सिंह	कोटिया	9416082774	2007
13	कर्ण सिंह	अंगनाराम	कोटिया	01285-286304	2007
14	डॉ० कृष्ण कुमार	होशियार सिंह	खेड़ा	9416092605	2007
15	बनवारीलाल	दुलीचन्द	मुडायन	9416151381	2008
16	सांवलराम	महानन्दराम	मुडायन	01285-206082	2008
17	औमप्रकाश	कुन्दनलाल	मेघनवास	9315624459	2006
18	संजीव	कंवर सिंह	मेघनवास	9466678028	2007
19	निर्मल	रामौतार	नांगल हरनाथ	9416183680	2008
20	दलीप सिंह	तोताराम	पड़तल	9466082661	2008

21	प्रदीप कुमार	लक्ष्मीनारायण	पड़तल	9416579604	2008
22	रमन कुमार शास्त्री	धर्मपाल	रामबास	9416318629	2008
23	विक्रम सिंह	सुभाषचन्द्र	रामाबास		2008
24	बलजीत सिंह	लालाराम	रामाबास	01285-244575	2008
25	हंसराज	रामकुमार	रामाबास	9416181833	2008
26	विजयपाल	रामचन्द्र	सूरजनवास	9416260686	2007
27	लक्ष्मण सिंह यादव	बख्तावर सिंह	सूरजनवास	9416477704	2007
28	प्रकाश आर्य	रूपराम	सेहलंग	9416150915	2007
29	महेन्द्र शास्त्री	रूपराम	सेहलंग	9416796915	2007
30	शुभकर्ण	बनवारीलाल	सीगड़ा	9416903162	2007

पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़
खण्ड कनीना (उप शिक्षक)

क्र.सं.	नाम	पिता का नाम	पता	दूरभाष	वर्ष
1	मनोज बंसल	सत्यनारायण	बुचावास, पो. झगड़ोली	9416338630	2008
2	प्राचार्य लालचन्द शास्त्री	बेगराज	बवानिया	9416277841	2008
3	मुकेश शर्मा	खुशीराम पूर्व सरपंच	बचीनी	9416603007	2008
4	बादाम सिंह	चरण सिंह	भोजावास	9416318642	2008
5	जयपाल	गोपाल सिंह	भड़फ	9813891135	2008
6	विजय सिंह शास्त्री	देवकरण	जी.एच.एस., बाघोत	9813603536	2008
7	वेदप्रकाश	ब्रह्मानन्द	छितरोली	9416313238	2008
8	प्रकाश वीर	यतिन्द्र कुमार	ढाणा	9466084452	2008
9	सुरत सिंह	रामकुमार	धनौन्दा	9466038368	2008
10	मुरारीलाल	रामजीलाल	दौंगड़ा अहीर	9466312789	2008
11	नरेश कुमार	मायाराम	दौंगडा जाट	9466790811	2008
12	सुरेश कुमार	केशोराम	गोमली (भोजावास)	01285-244526	2008
13	दयाराम	जयलाल	गोमला (भोजावास)	9416702425	2008
14	राजकुमार	किशोरीलाल	गोमला (भोजावास)	9991742072	2008
15	रतन सिह	जगदेव सिंह	गागड़वास (बवानिया)	9416130719	2008
16	डॉ० राजपाल	चन्दगीराम	गाहड़ा (सीहोर)	9466415924	2008
17	प्रताप सिंह	सालगराम	गुढ़ा	9813012624	2008
18	होशियार सिंह	रगबीर सिंह	इसराना (रामबास)		2008
19	भागेन्द्र कुमार	भरत सिंह	झिगावन (सुन्दरह)	9416479233	2008
20	सुरेश कुमार शास्त्री	जगराम	झाड़ली (छितरोली)	9466414450	2008
21	मदन मोहन कौशिक	रगबीर सिंह	झगड़ोली	9416157525	2008
22	हरिओ3म्	बलवंत सिंह	कोटिया	9466313401	2008

23	राजसिंह	हरद्वारीलाल	करीरा	9466038367	2008
24	कंवर सिंह	बनी सिंह	कलवाड़ी (दौंगड़ा)	9416701226	2008
25	विरेन्द्र सिंह	नित्यानन्द	कैमला (गुढ़ा)	9416703015	2008
26	जगदेव	शिवदत्त	ककराला (कनीना)	9466038368	2008
27	दलीप सिंह	रामस्वरूप	कनीना, वार्ड 1	9413894685	2008
28	अमर सिंह मास्टर		कनीना		2008
29	मन्दीप सिंह	धूम सिंह	खेड़ी	9813299658	2008
30	रामनिवास	यादराम	खैराना (बेवल)	9416164291	2008
31	राजकुमार	औमप्रकाश	मेघनवास	9416752111	2008
32	हंसराज	लक्ष्मीनारायण	मानपुरा (ढाणा)	9416330217	2008
33	आशीष कुमार	बीर सिंह	मेघनवास		2008
34	अशोक कुमार	सूरजभान	मोड़ी (भोजावास)	9416907675	2008
35	कृष्ण कुमार	यशवंत सिंह	नौताना	9416764141	2008
36	सरला यादव	जयलाल यादव	नौताना	01285-234649	2008
37	विद्यानन्द	नत्थुराम	पड़तल (पो. ढाणा)	9466014830	2008
38	औमप्रकाश	बुधराम	पोता	9416416006	2008
39	औमप्रकाश	चुन्नीलाल	रामबास	1285-244590	2008
40	रणतेज	नानकराम	रसूलपुर	9466274440	2008
41	अनिल कुमार	भीम सिंह	सुन्दरह	9416938313	2008
42	संजय	वेदप्रकाश	सीहोर	9416419200	2008
43	रामकिशन शास्त्री	उदमीराम	स्याणा	9416579314	2008
44	मामचन्द	माडूराम	सीगड़ी (बुचौली)	9466038885	2008
45	अजय कुमार	रामचन्द्र	सीगड़ा	9466020500	2007
46	ज्योति यादव	मनोज कुमार	सुरजनवास	9416963737	2008
47	मा. अमर सिंह	चुन्नीलाल	सीहोर	9416266403	2008
48	राजकुमार	रामनिवास	उच्चत (छितरौली)	9896984663	2008
49	सत्यवीर शास्त्री	सूरजभान	उन्हाणी	01285-235282	2008

पतंजलि योग समिति, महेन्द्रगढ़

खण्ड महेन्द्रगढ़ द्वारा बनाये गये अन्य जिलों व बाहर के उप शिक्षकों की सूची

क्र.सं.	नाम	पिता का नाम	पता	दूरभाष	वर्ष
1	सुरेन्द्रपाल, उप शिक्षक	पितराम	सोहांसड़ा, लुहारू (भिवानी)	9813395949	2008
2	जयवीर सिंह, उप शिक्षक	मनसाराम	सम्बद्ध विरेन्द्र बुक डिपो, पो. ऑफिस के सामने, लुहारू (भिवानी)	9416359724	2008

List of Deputy Yog Shikshak Block Ateli (Mahendergarh)

w.e.f. 8-6-2008 to 17-06-2008 (10 Days)

S. No.	Name	Father's/Husband Name	Address	Mobile/ Phone No.
1	Om Parkash	Sh. Mangal Chand	Ward No. 5, VPO Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	
2	Giriraj	" Mathura Prasad	Giriraj Electronics War No. 1, VPO Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	01282-276545 9416254779
3	Ritu Garg	" Ghansham Das	Ward No. 5, VPO Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	276570 9466274870
4	Smt. Kanta Devi	" Dhandhu Ram Vedi	Near Ritu Cinema Ward No. 10, VPO Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	275227
5	Rina Yadav	" Pawan Kumar	Infront of State Bank Ward No. 2, VPO Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416706733
6	Deepak Kumar	" Hanuman Singh	Vill. Hasanpur, Po. Bocharia, Tehsii NNL Distt. Mahendergarh	9416908435
7	Rajender Singh	" Dev Karan Yadav	Vill. Rampura, PO Kanti Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	274208
8	Hardan Singh	" Phool Singh Yadav	...Do....	274375
9	Yogender Kumar	" Mangtu @ Harish	VPO Ateli Mandi ChanderTehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	276128
10	Ramesh Chand Rohila	" Banwari Lal Rohila	Vill. Bhori, Po Gujarwas Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416415668
11	Kishan Lal Rohila	" Nathu Ram Rohila	.....Do.....	287613
12	Chameli Devi	" Surajbhan Yadav	Vill. Ateli Begpur Po. Ateli Mandi	276938

			Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	
13	Anita Devi	" Pardeep Yadav	.....Do.....	276938
14	Ghansham Das	" Dharma Pal	Vill. Nangal, Po. Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9813500712
15	Subhash Chand	" Ram Kishan Gupta	Ward No. 2, Infront of State Bank, Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	276269
16	Rang Lal	" Ram Kishan Gupta	.....Do.....	276269 pp
17	Ramesh Chand	" Ram Kishan Gupta	......Do......	276269
18	Parmod Kumar	" Omparkash	Ward No. 8, Tajpur Gate Ateli Mandi Tehsil-Namaul Distt. Mahendergarh	9416349615
19	Omparkash	" Sunda Ram	......Do......	9315647579
20	Net Ram Yadav	" Shiv Lai	C/o Vinod Marble House Narnaul Road, Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	275115
21	Dr. Dharam Pal	" Kanhaiya Lai	Ward No. 2, Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9466082027
22	Nathu Ram Vedi	" Hazari Lai	Vedi Tent House Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9354848908
23	Vijay Singh	" Umrao Singh	Ward No. 2, Mandi Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9813846375
24	Ramniwas Vedi	" Sri Ram Vedi	Near Ritu Cinema Ward No. 10, VPO Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	275303
25	Dharam Pal	" Shiv Ram Sharma	......Do......	9466082258
26	Ranmal	" Surajbhan	Vill Silarpur, Po D Jat Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9466625270

27	Basti Ram	" Indraj Singh	Near Civil Hospital Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416702165
28	Dharam Pal	" Bhagwan Das	Amit Provisional Store Old Bus stand Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416676371
29	Narender	" Satyanarayan	Anjani Foot wear avm Variety Centre Old Bus Stand Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9813468615
30	Amar Singh	" Sheo Narayan Yadav	Vill. Nangal, Po. Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	276742
31	Dinesh Singh	" Sarjeet Singh Yadav	C/o Jagat Singh Yadav PO. Gokalpur, Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9466021681
32	Bimla Yadav	" Mahender Singh	Ward No. 10, VPO Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	276390
33	Gaytri Devi	" Ved Parkash	Vill Uninda, Po. Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	01282-326278
34	Devender Kumar	" Ram Kumar	.....Do.....	9416416517
35	Lalita Yadav	" Surender Yadav	Ward No. 2, Near Ware House, Mandi Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416938483
36	Prabha Yadav	" Surender Yadav	.....Do.....	9416938483
37	Surat Singh	" Maha Ram	Vill. Katkai, Po. Gujarwas Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416479284
38	Vandana Aggarwal	" Ram Dutt Ji	Ramsaran S/o Sh. Ram Dutt Aggarwal, Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Dis'tt. Mahendergarh	276339

39	Sweety	" Ved Parkash	Naresh Enterprises Near Nangal Gate Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	275154
40	Indrawati	" Rakesh Yadav	Ward No. 2, Near Old Bus Stand, Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	275052
41	Kamla Devi	" Lal Singh	Near College, Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	01282-326278
42	Manju Devi	" Krishan Kumar	Near Tajpur Gate Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9466863072
43	Kamla Devi	" Ravinder Kumar	Ward No.4, Boys School Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416815375
44	Dinesh Kumar	" Omparkash	Janta Tailor, Ward No.2 Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9812510982
45	Pratibha Devi	" Dinesh Kumar	....Do...	276227
46	Jagdish Parshad	" Hosiarmal	Tajpur Gate, Ward No.6 Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9466275280
47	Ram Niwas Singh	" Hosiarmal	.....Do.....	9313144414
48	Babita Saini	" Pawan Kumar Saini	VPO Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9896426892
49	Yadvender Singh	" Bhotram	Ward No. 2, Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9812418537
50	Anita Yadav	" Yadvender Singh	.....Do.....	9466225489
51	Jai Parkash Gupta	" Banwari Lal Gupta	Parveen General Store Near Boys School, Ateli Tehsil-Narnaul	276389 9355444300

			Distt. Mahendergarh	
52	Deepak Gupta	" Siya Ram Gupta	Ward No.3, Near Civil Hospital, Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416902938
53	Madan Mohan Mudgil	" Gokal Chand	Near Municipal Committee Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416604181
54	Moti Lal	" Vinodi Lal	Sethi Colony, Railway Road Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	276996
55	Rajesh Kumar	" Gurdayal	Near PNB Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416706399
56	Satyaparkash	" Hari Ram Yadav	Vill. Turkiawas, Po. Bocharia Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	276381
57	Ramavtar	" Ramsawroop	Vill. Nangal, Po. Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	276772
58	Dhandhu Ram	" Ghisha Ram Vedi	Near Ritu Cinema Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	275227
59	Brahamdutt	"Ramjilal	Vill. Nangal, Po. Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416347609
60	Ramniwas	" Chanderbhan	Vill. Uninda, Po. Gokalpur Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416575327
61	Dharambir	" Mahabir Parsad	Near Hospital, Ward No.3 Ateli Mandi Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9813759373
62	Vijay Pal	" Rohtash	Vill Bhori, Po. Gujarwas Tehsil-Narnaul	9466082233

			Distt. Mahendergarh	
63	Geeta Yadav	" Lal Singh Yadav	Ward No. 2, Mandi Ateli Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416746373
64	Mahesh Kumar	" Mahabir Parsad	Vill. Mahasar, Po. G Ruthal Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9416371462
65	Naresh Kumar	" Shiv Lal	.....Do.....	9466274978
66	Dinesh Kumar	" Shiv Lal	.....Do......	9416904480
67	Murari Lal Sain	" Hansraj Sain	VPO Bocharia Tehsil-Narnaul Distt. Mahendergarh	9355099163
68	Prem Devi	" Amar Singh	Vill. Turkiawas, Po. Bocharia Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416702664
69	Devender Kumar	" Hari Ram Yadav	Vill. Turkiawas, Po. Bocharia Tehsil-Narnaul, M/Garh	9354364815
70	Vinod Yadav	" Roop Chand	Vill. Dhanunda (S/Nagar) Tehsil-Narnaul, M/Garh	9466883900
71	Anita Yadav	." Vinod Yadav	.....Do...	9315695184
72	Ashok Yadav	" RoopChand	......Do......	9416287690
73	Pramila Yadav	" Ashok Kumar	.......Do......	01282-276404
74	Babita	" Mukesh Kumar	VPO. Mandi Ateli Ward No. 2, Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416904490
75	Krishan Lal	" Kanhaiya Lal	Vill. & PO. Ganiyar Tehsil-Narnaul, M/Garh	9466837513
76	Udmi Ram	" Nanad Ram	Vill. & PO. Dulot Jat Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416417725
77	Hari Ram Saini	" Shimbhu Dayal	Vill. Kariya, Po. G Ruthal Tehsil-Narnaul, M/Garh	9466082756
78	Rajender Kumar	" Budhram	Vill. Sekhpura, Po. Barkoda The-Narnaul, M/Garh	9466382100
79	Surender Singh	" Nand Lal	Vill. Ratta Khurd C/o Surendra Iron and Electric Store, Narnaul Road, Ateli Mandi Tehsil-Narnaul, M/Garh	01282-276300

80	Darshan Singh	" Ram Pratap	Vill. Tobra, Po. Mandi Ateli Tehsil-Narnaul M/Garh	9466665798
81	Praveen Kumar	" Dharam Pal Choudry	.......Do......	9416049899
82	Krishan Kumar	" Chhote Lal	Vill. Fatehpur, Po. Tajpur Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416347664
83	Raghubir Singh Ex. Sarpanch	" Shadi Ram	...........do............	9416373005
84	Ram Saran	" Mangej Singh	Vill. Khairani, PO. Ratta K Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416238130
85	Bala Devi	" Ram Saran	.........do........	...do...
86	Santosh Kumar	" Ramsawroop	Vill. Khariwara, Po. Garhi Ruthal Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416349583
87	Nirmala Devi	" Santosh Kumar	..........do..........	.......do.....
88	Birender Singh	" Medaram	Vill. Mohlara, PO. Ratta Kalan Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416112589
89	Savitri Devi	" Birender Singh	..........do..........	......do...
90	Rajeev Yadav	" Ram Chander yadav	Vill. Atali, Po. Duloth Jat Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416272734
91	Geeta Yadav	" Rajeev Yadav	.........do........	
92	Rohtash Singh	" Deen Dayal	Vill. Mirzapur, PO. Bachhod Tehsil-Narnaul, M/Garh	01282-248842
93	Hari Singh	" Sheotaj Singh	Vill. Bazad, Po. Ganiyar Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416885805
94	Sudhir Singh	" Ram Singh	Vill. Sujapur, Po. Ganiyar Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416675732
95	Gyanedra Singh	" Raja Ram	Vill. Atali, Po.' Duloth Jat Tehsil-Narnaul, M/Garh	01282-240244
96	Sushila Yadav	" Gyanendra Singh	......Do......	.......do.....
97	Rajender	" Matadin	Vill & Po. Chhapra Salimpr Tehsil-Narnaul, M/Garh	01282-252169
98	Lal Chand	" Chetram	............do........	01282-205088
99	Data Ram	" Tek Chand	VPO Sarai Bahadur Ngr Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416751650
100	Krishan Singh	" Mohan Singh	VPO. Jat Guwana Tehsil-Narnaul, M/Garh	9813703794

101	Dharampal	* Ramji lal	......Do......	01282-248304
102	Chhotu Singh	* Ram Singh	........do	........do....
103	Dev Prakash	* Ganpat Ram	Vill. Khatripur, Po. Dublana Tehsil-Narnaul, M/Garh	01282-248373
104	Jaswant Singh	* Madu Singh	.......do..........	01282-248563
105	Jagmal Singh	* Rura Ram	..........do..........	01282-248557
106	Krishan Kumar	* Jagdish	VPO. Dublana Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416983626
107	Dharampal	* Chhaju Ram	..........do..........	9813139202
108	Dalip Singh	* Kalu Ram	VPO. Guwani Tehsil-Narnaul, M/Garh	9991982044
109	Ram Niwas Sharma	* Surajbhan Sharma	Vill. Nangtihari, Po. Barkoda Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416479415
110	Attar Singh Yadav	* Chandgi Ram	Vill. Nasibpur, Po. Barkoda Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416910849
111	Vijay Singh	* Sardari Mai	VPO. Gujarwas Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416051625
112	Ashok Kumar	* Raghubir Prasad	VPO-Gujarwas Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416238078
113	Rajender Prasad	* Banwari Lal	VPO-Garhi Ruthal Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416347885
114	Roshan Lal	* Mool Chand	VPO- Tajpur, Tehsil-Narnaul, M/Garh	01282-276736
115	Babulal Ex. Sarpanch	* Murlidhar	..........do.......	.......do.....
116	Krishan Kumar	* Jagdish Prasad	Vill. Khor, Po. Ateli Mandi Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416237508
117	Rajender Prasad	* Makhan Singh	.........do........	9416904082
118	Jai Pal Singh	* Ram Kumar	Vill. Bhilwara, Po. Tajpur Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416478062
119	Jaswant Singh	* Hansraj	.........do........	9255433382
120	Mahender Singh	* Sultan Singh	Ward No. 10, Near Surendra Hospital, Ateli Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416710610
121	Mukesh Kumar	* Kalu Ram	Vill. Nuni Awal, PO. Barkoda Tehsil-Narnaul, M/Garh	

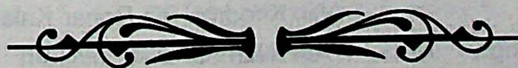
122	Bal Ram	" Bihari Lal	Vill. Akbarpur Ramu Po. Barkoda Tehsil-Narnaul, M/Garh	
123	Bhurumal	" Richhpal	Vill. Mitrapura, Po. Barkoda Tehsil-Narnaul, M/Garh	
124	Dharmvir	" Dharam Pal	Vill Khampura, Po. Barkoda Tehsil-Narnaul, M/Garh	
125	Ajay Kumar	" Babu Lal	Vill. Nawdi, Po. Kanti Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416743459
126	Santosh Kumar	" Ram Kumar	Vill. Neerpur, Po. Ateli Mandi Tehsil-Narnaul, M/Garh	01282-276376
127	Amar Singh	" Sheo Lal	Vill. & Po. Kanti Tehsil-Narnaul, M/Garh	9416902026
128	Vinod Kumar	" Sishpal Singh	Vill. Sagarpur.Po. Sihma Tehsil-Narnaul, M/Garh	9355033539

List of Yoga Instructor, Narnual

S.No.	Name	S/o/D/o/W/o	Address	Mobile No.
1	Sakuntla	Narender Kumar Sharma	Keshav Nagar	9416964166
2	Narender Kumar	Bhadur Singh	Keshav Nagar Sigana Rd	9813116060
3	Satya Dev	Tara Chand	Vedik Bhawan Rewari Rd Narnual	9416381330
4	Geeta Arya	Satya Dev Arya	-do-	-do-
5	Deepak Singhal	Suresh Chand	MP Nagar Narnaul	9416908150
6	Jyoti Bai Mahavir Marg NNL	Inder Singh	Purani Sarai	01282253328
7	Srita Saini	Tej Pal	Rewari Rd NNL	9991834801
8.	Seema Yadav	Rajesh Yadav	851/1 Huda Narnaul	9416444544
9.	Niranjan Lal	Umrao Singh	1490/1 Huda NNL	9466276889
10.	Radha Gupta	Hari Ram .	Jalberia Bhavan NNL	256594
11.	Hari Ram	Sunder Lal	-do-	-do-
12.	Surender Saini	Sawal Ram	Near Bus Stand NNL	9416405722
13	Ved Prakash	Manohar Lal	Near Modawala Mandir	9812550348
14.	Udmi Ram	Pt Mahadev	Nai Mandi Narnaul	9416478476

15.	Ramesh Chander	Rati Ram	Arya Samaj Sanghiwara NNL	9813454289
16.	Ram Kumar	Kishori Lal	Sashtri Nagar NNL	256786
17.	Jaya Singh	Chandgi Ram	-do-	-do-
18.	Sandeep Arora	TD Arora	81 JER Kila Road NNL	9416574811
19.	Nisha Devi	Narender Rawla	Purani Sarai, NNL	
20.	Imarti Yadav	Col M.S. Yadav	605 Adarsh Nagar NNL	250473
21.	Sher Sinsh	Man Singh	Adarsh Nagar NNL	253135
22.	CL Gupta	Raghunath Rai	Adarsh Nagar NNL	252239
23.	Hansraj	Gulab Singh	Adarsh Nagar NNL	9466383888
24.	Ram avtar Yadav	Man Singh	Nizampur Road NNL	257181
25.	Raj Kumar Saini	Phool Chand	Rao Ka Mohalla NNL	9416195400
26.	Krishan Kumar Bhatia	Gaman Lal	Adarsh Nagar NNL	9416330995
27.	Sushila Bhatia	KK Bhatia	-do-	-do-
28.	Anil Kumar	Jagroop Singh	Nooni Kalan	9991834900
29	Mahabir Arya	Sardar Singh	-do-	9466881855
30	Tejpal Singh	Anji Singh	-do-	-do-
31	Mahesh Kumar	Rameshwar Singh	-do-	-do-
32.	Sunder Singh	Rohtash Singh	-do-	-do-
33	Mahender Singh	Umrao Singh	-do-	-do-
34.	Ram Chander Yadav	Rura Ram	Seka	255973
35	Anvir Kumari	D/O Ram Chander	Barkoda	261194
36	Jaswinder Singh	Shri Chand	-do-	9466823097
37	Bachan Singh	Babu Lal	-do-	9991202760
38	Gaja Nand	Nathu Ram	-do-	9812019080
39	Devender Kumar	Rajender Prasad	-do-	9466351091
40	Hemant Kumar	Naurang Lal	-do-	9812401770
41	Umed Singh	Rajender Singh	-do-	9466350151
42	Hemant Verma	Satya Narain	-do-	9988659937
43	Sanjeev Kumar	Purshotam	-do-	-do-
44.	Jitender Kumar	Krishan Kumar	-do-	-do-
45	Sandip	Ram Karan	-do-	261169
46	Som vir	Ram Chander	-do-	261194
47	Deepak Kumar	Jaivir Singh	-do-	9896433905
48	Chhaju Ram	Mohan Lal	Neer Pur	9991005629
49	Maya Devi	Kishori Lal	-do-	9416313693
50	Ran Jeet Singh	Beg Raj	Dharson	9466770349

51	Narender Kumar	Kabul Singh	Patikra	9812685507
52	Dharmvir	Rosan Lal	Salooni	9466431860
53	Bir Singh	Ram swarup	-do-	9416414545
54	Vijay Singh	Kanwar Singh	Sihma	9416701166
55	Satya Vir Singh	Chandi Ram	-do-	9416310209
56	Dharmvir Prasad	Gainda Ram	-do-	9416166701
57	Vijay Kumar	Rajinder Prasad	-do-	9991290254
58	Amit Kumar	Rohtas Singh	Mohan Pur	272929
59	Krishan Kumar	Banshidhar	Surani	9466838217
60	Roshan Lal	Paran Sukh	SobhaPur	253759
61	Kuldeep	Balbir Singh	Surani	9466680810
62	Mukesh Kumar	Vijay Pal	Deroli Jat	
63	Lekh Raj	Chander Bhan	Deroli Ahir	240113
64	Roshan Lal	Mohan Lal	Jailaf	9991335919
65	Dr Ram Singh	Pralad Singh	Jailaf	9416574555
66	Ram Kumar	Duli Chand	Khas Pur	240889
67	Nirmla	Vidhaya Sagar	Ratta Kalan	9416444688
68	Hardul Singh	Toda Ram	Ateli	9416478989
69	Diwan Singh	Chandgi Ram	-do-	9466838057
70	Mahipal Singh	Leela Ram	Tajipur	9416906637
71	Harvinder Kaur	Ram Sawrup	Koriawas	243234
72	Sanjay Soni	Bishamber Dayal	-do-	9416576613
73	Praveen Jakhar	Jagdish	-do-	9466666211
74	Ved Pal Arya	Brij Bhanu Shastri	-do-	9416576613
75	Raghuvir Singh	Amar Singh	Bhushan Kalan	205052
76	Nirmala Devi	Dharam Chand	Mandhana	9466616552
77	Kuldeep Kumar	Sunder Lal Sharma	Bhushan Kalan	9416602598
78	Laxman Das Sharma	Prabhu Dayal	Mandlana	260412
79	Budh Ram Yadav	Prabhati Ram	-do-	9416976945
80	Sandeep Kumar	Rohtas Singh	Aklim pur (Raj)	09416983470
81	Anil Yadav	Pratap Singh	HNo.I3Azad Nagar Hissar	9416430974



LIST OF UPSHIKSHAKS NARNAUL

Sr.No.	Name & Father's Name	Address	Mobile No.
1	Col. Shri Ram Yadav S/o Sh. Chander Bhan	VPO God Balaha Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-244525 9416750525
2	Sunil Kumar S/o Dr. Sher Singh	VPO God Balaha Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-244567
3	Om Prakash Yadav S/o Sh. Ram Swaroop Yadav	VPO God Balaha Teh. Narnaul Distt. M/Garh	-----
4	Balbir Singh S/o Sh. Goru Ram	VPO God Balaha Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-244927
5	Amit Kumar Agarwal S/o Sh. Munna Lal	Vill. God. PO- Krishan Nagar Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9813360727
6	Sher Singh S/o Sh. Chandu Ram	Vill. Raghunathpura PO Hamidpur Teh. Narnaul Distt. M/Garh	-----
7	Ram Pat S/o Sh. Syodan Singh	VPO Hamidpur Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-272564
8	Begraj Sharma S/o Sh. Kishori Lal	Vill. Khatoti PO Hamidpur Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9813532899
9	Dr. Jagmal Singh S/o Sh. Mool Chand	VPO Hamidpur Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-272436 9416901946
10	Surender S/o Sh. Hari Singh	VPO Dohar Kalan Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416348554
11	Ram Sharan Yadav S/o Sh. Jiwan Ram	Vill. Dohar Khurd PO. Dohar Kalan Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416939044
12	Dharampal S/o Sh. Shri Ram	VPO Douchana Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416706824
13	Sada Ram S/o Sh. Ram Nath	Vill. Bhankhari PO Douchana Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-244566
14	Ram Avtar S/o Sh. Mukh Ram	Vill. Jadupur PO Douchana Teh. Narnaul Distt. M/Garh	
15	Ami Lal S/o Sh. Chuni Lal	Vill. Jadupur PO Douchana Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416417633
16	Ajad Singh S/o Sh. Birdi Ram	Vill. Mohanpur PO Dohar Kalan Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416444564
17	Bahadur Singh S/o Sh. Richhpal Singh	Vill. Khodma PO Dohar Kalan Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9466432558
18	Surat Singh Sarpanch S/o Sh. Parbati Lal	Vill. Jakhani PO Dohar Kalan Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-272740 01282-272671

19	Amar Singh S/o Sh. Ramji Lal	Vill. Kirarod ki Dhani PO Dharsoon Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416907314
20	Balbir Singh S/o Sh. Hardwari Lal	VPO Dharsoon Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9355065241
21	Ram Chandar S/o Sh. Dunga Ram	VilL Azam Nagar PO Dharsoon Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416478363
22	Krishan Kumar S/o Sh. Hardayal Singh	Vill. Bas ki Dhani PO Dharsoon Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9466026964
23	Parveen Kumar S/o Sh. Bachan Singh	Vill. Silarpur PO Dharsoon Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416910946
24.	Om Prakash S/o Sh. Richhapal Singh	Vill. Mahrampur PO Dharsoon Teh. Narnaul Disn. M/Garh	9466416608
25	Mool Chand S/o Sh. Jodha Ram	Vill. Chindalia PO Nangal Katha Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-272821
26	Harpal Singh S/o Sh. Shri Ram	Vill. Baproli PO Nangal Katha Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-272893
27	Bani Singh S/o Sh. Gabdu Ram	Vill. Faizabad PO Hudina Teh. Narnaul Distt. M/Garh	-----
28	Karan Singh S/o Sh. Phool Chand	Vill. Thana PO Kultajpur Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-243221
29	Hari Ram Sharma S/o Sh. Ganpat Ram	Vill. Hasanpur PO Koriawas Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-243373
30	Suraji Devi W/o Sh. Sunder Lal	Vill. Hasanpur PO Koriawas Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416894172
31	Surender Kr. Sharma S/o Sh. Babu Lal Sharma	Vill. Amarpur Jorasi PO Basirpur Teh. Namaul Distt. M/Garh	01282-243267
32	Dasrath Singh S/o Sh. Kurda Ram	VPO Tehla Teh. Karnaul Distt. M/Garh	9813236384
33	Sanwat Ram S/o Sh. Kurda Ram	Vill. Mukandpura PO Basirpur Teh. Namaul Distt. M/Garh	9355010850
34	Hajari Lal S/o Sh. Phoola Ram	Vill. Karoli PO Basirpur Teh. Narnaul Distt. M/Garh	-----
35	Ram Avtar S/o Sh. Ganeshi Lal	Vill. Maroli PO Basirpur Teh. Namaul Distt. M/Garh	9813938612
36	Shiv Lal S/o Sh. Ghanandi Lal	VPO Chhilaro Teh. Namaul Distt. M/Garh	01282-242222
37	Maluka Ram S/o Sh. Mool Chand	Vill. Pavera PO Chhilaro Teh. Namaul Distt. M/Garh	01282-242324
38	Raj Kumar	Vill. Pavera PO Chhilaro	

	S/o Sh. Shish Ram	Teh. Namaul Distt. M/Garh	01282-242197
39	Harpal	Vill. Pavera PO Chhilaro	
	S/o Sh. Sube Singh	Teh. Namaul Distt. M/Garh	-----------
40	Sujjan Singh	Vill. Napala PO Chhilaro	
	S/o Sh. Madha Ram	Teh. Namaul Distt. M/Garh	01282-242269
41	Dharampal	VPO Nizampur	
	S/o Sh. Sahi Ram	Teh: Namaul Distt. M/Garh	01282-325700
42	Rakesh Kumar	Vill. Chhapara- Salimpur	
	S/o Sh. Ram Singh	PO Sarai Bahadur Teh.	
		Narnaul Distt. M/Garh.	

LIST OF UPSHIKSHAKS NAGAL CHOUDHARY

Sr. No.	Name & Father's Name	Address	Mobile No.
1	Vikram Singh	Vill. Dhani Bathotha PO Mandi	
	S/o Sh. Ramanand	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416478321
2	Bhram Parkash Yadav	Vill. Akoli PO Bhungarka	
	S/o Sh. Ram Saran	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416583896
3	Virender Singh Yadav	Vill. Mulodi PO Bhungarka	
	S/o Sh. Ratan Lal Yadav	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416841976
4	Prithivi Singh	Vill. Mulodi PO Bhungarka	
	S/o Sh. Sunder Lal	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	
5	Amar Singh	Vill. Nangali PO Bhungarka	
	S/o Sh. Bhari Lal	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9354298780
6	Smt. Phooli Devi	Vill. Totyari PO Karota	
	W/o Sh. Rugha Ram	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416797039
7	Ram Kheladi	Vill. Totyari PO Karota	
	S/o Sh. Rugha Ram	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416910951
8	Murari Lal Soni	VPO Bhungarka	
	S/o Sh. Ram Ji Lal Soni	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9354768278
9	Manoj Kumar	Vill. Shimli PO Akbarpur	
	S/o Sh. Mahavir Parsad	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416372797
10	Hawa Singh	Vill. Kalba PO Nagal Nuniya	
	S/o Sh. Pursotam	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9466780756
11	Bhanwar Singh	VPO Nangal Durgu	
	S/o Sh. Pursotam	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416910981
12	Vakil Chand	VPO Sirohi Bahli	
	S/o Sh. Chand Ram	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416842194
13	Rati Ram	Vill. Mosampur PO Sirohi Bahali	

	S/o Sh. Ram Sarwoop	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416321648
14	Balbir Singh	VPO Mohanpur	98137584 16
	S/o Sh. Ram Sarwoop	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	
15	Ravinder Singh	VPO Nangal Choudhary	
	S/o Sh. Rati Ram	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9355010758
16	Ram Chander Saini	Saini Genral Store, Nizampur Road	
	S/o Sh. Jugal Kishor Saini	Nangal Choudhary	01282-325153
17	Vijay Lata	Vill. Meghot Binja PO Nangal Choudhary	
	W/o Sh. N.N. Yadav	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9466416581
18	Ram Singh	Vill. Lujola PO Nangal Choudhary	
	S/o Sh. Birda Ram	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9602323360
19	Subhash Chand	Vill. Panchnota PO Bayal	
	S/o Sh. Sugna Ram	Teh. Narnau Distt. M/Garh	9466493944
20	Jagmal Singh	Vill. Dhani Harnath PO Bayal	
	S/o Sh. Snrja Ram	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416715774
21	Parmod Kumar	VPO Sardi	
	S/o Sh. Daya Nand	Teh. Narnaul Disti. M/Garh	9416903587
22	Raj Kumar	Vill. Nareri PO Sareli	
	S/o Bhagwan Ram	Tell. Narnaul Distt. M/Garh	9729096260
23	Kavita Yadav	Vill. Nareri PO Sareli	
	W/o Sh. Ram Sarwoop Yadav	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416417436
24	Lacha Ram	Vill. Ropar Sarai PO Sareli	
	S/o Sh. Suraj Blum	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9813718435
25	Shimbu Dayal	Vill. Musliaiiola PO Nangal Dargu	
	S/o Sh. Musha Ram	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416910026
26	Har Phool Singh	Vill. Naulaja PO Nangal Nuniya	
	S/o Sh. Har Lal	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9466222845
27	Kashi Ram	Vill. Tihgya Ki Dhani PO Nyamandpur	
	S/o Sh. Parbhati Lal	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9352220421
28	Hanuman Parsad Sharma	Vill. Aantari PO Sirohi Bahali	
	S/o Sh. Gokal Chand	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9315395611
29	Gopi Chand Sharma	VPO Nanual Nuniya	
	S/o Sh. Sant Lal	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9466313278
30	Satyabir Singh	Vill. Datal PO Nangal Nuniya	
	S/o Sh. Balbir Singh	Teh. Narnaul Distt, M/Garh	9354864988
31	Satya Pal	VPO Boodhwal	
	S/o Sh. Subhash Chand	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416743547
32	Suresh	Vill. Raipura PO Boodwal	
	S/o Sh. Ram Narian	Teh. Narnaul Distt. M/Garh	

33	Chhitar mal S/o Sh. Parbatha Ram	VPO Niyamatpur Teh. Narnaul Distt. M/Garh	
34	Somdutt Sharma S/o Sh. Balbir Singh	Vill. Bamanwas Kheta Po Thanwas Teh. Narnaul Distt. M/Garh	---
35	Maha Ram S/o Sh. Tota Ram	Vill. Naiyam PO Thanwas Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9466793369
36	Charangi Lal S/o Sh. Khuba Ram	VPO Thanwas Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416704010
37	Gharsi Ram S/o Sh. Chatter mal	Vill. Nangal Sodha PO Thanwas Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416902820
38	Jagdish S/o Sh. Balbir	Vill. Naiyan Po Thanwas Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9991557801
39	Prithivi Raj Rawat S/o Sh. Jai Mal Ram Rawat	Vill. Amarpura PO Thanwas Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282270511 270021 9355068961
40	Brijesh Kumar. S/o Sh. Sardar Singh	Vill. Meghot Halla PO Nangal Choudhary Teh. Narnaul Distt. M/ Garh	9991439245
41	Suman Yadav W/o Rajender Kumar	Vill. Saidalipur PO Nangal Dargu Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416576881
42	Ramavtor S/o Sh. Jhabar	Vill. Morund PO Niyamatpur Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9466769842
43	Smt Bimla Devi W/o Sh. Banwari	Vill. Asarawas PO Niyamatpur Teh. Narnaul Distt, M/ Garh	9354826904
44	Dhrampal S/o Sh. Om Kar Singh	Vill. Sheoramnathpura PO Karota Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416843661
45	Mam Chand S/o Sh. Khema Ram	Vill. Shilarpur (Sheoramnathpura) PO Karota Teh. Narnaul Distt. M/Garh	
46	Ram Pratap S/o Sh. Bishambir Dayal	Vill. Shilarpur (Sheoramnathpura) PO Karota Teh. Narnaul Distt. M/Garh	
47	Raja Ram S/o Sh Arjun Singh	Vill. Nangal Pepa PO Kamina Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9466817187
48	Abhey Singh S/o Sh. Ghisa Ram	Vill. Nangal Pepa Po Kamina Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9991966859
49	Shiv Kumar S/o Sh. Phool Singh	Vill. Chack Malikpur PO Sehroi Bhali Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416426861
50	Phoola Ram S/o Sh. Har Saiay	Vill. Sabajpur PO Nangal Nuniya Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9355033583
51	Ram Dutt S/o Sh. Balbir Singh	Vill. Dostpur PO Nangal Choudhary Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416964714

52	Ram Lal S/o Sh. Beerbal	Vill. Bhedanti PO Nangal Choudhary Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9991856285
53	Mala Ram S/o Sh. Mangal Ram	Vill. Dokhera PO Golwa Teh. Narnaul Distt. M/ Garh	9996206857
54	Sher Singh S/o Sh. Rameshwar Dayal	VPO Golwa Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-263143
55	Kalash Chand S/o Sh. Mata Din	VPO Golwa Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9991981957
56	Krishan Kumar S/o Sh. Ghisa Ram	Vill. Bhakrija PO Nangal Dargu Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416248447
57	Lal Chand S/o Sh. Pharlad	Vill. Ishlampur PO Sareli Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416318164
58	Surender Kumar S/o Sh. Ramavtar Singh	VPO Koriawas Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9416908757
59	Yudhistra Yadav S/o Sh. Santosh Kumar Yadav	VPO Koriawas Teh. Narnaul Distt. M/Garh	9996378983
60	Hansraj S/o Sh. Sher Singh	VPO Mandi Teh. Narnaul Distt. M/Garh	01282-254713
61	Anil Kumar S/o Sh. Mahender Pal	VPO Mandi Teh. Narnaul Distt. M/Garh	
62	Ved Prakash S/o Sh. Inderjeet Singh	Vill. Khatoli Ahir Teh. Narnaul Distt. M/Garh	
63	Uddham Singh S/o Sh. Pharbati Lal	Vill. Khatoli Jat Teh. Narnaul Distt. M/Garh	
64	Fakir Chand S/o Sh. Mamam Ram	Vill. Karota Teh. Narnaul Distt. M/Garh	

P.Y. SAMITI NARNAUL

Sr. No.	Name & Father's Name	Address	Sex	Mobile No.
1	ASHWINI KR. BASOTIA SURAJ NARAIN	Moh. Kayasthwara, Naraaul	M	01282-253666 09416063376
2	AMAR SINGH YADAV MANGAL RAM	Yadav-Dairy, Nai Sarai Ravi Das Mara, Narnaul	M	09416347332
3	AMAR SINGH NIMHORIA BIRBAL PARSHAD	C/o Krishan Singh, Principal 1526/HUD A, Narnaul	M	09416427498
4	AJAI KUMAR SAINI DAULAT RAM SAINI	Kailash Nagar, Rewari Road, Narnaul	M	01282-255075 09416151448

5	RAKESH YADAV	Mandlana Tehsil-Narnaul		
	BUDH RAM	Distt. Mohindergarh	M	9416976945
6	PRAVEEN KR. SHARMA	V. Patikara Teh. Narnaul		
	RAM NIWAS SHARMA	Distt. Mohindergarh	M	
7	DHARAM CHAND YADAV	V. Mandhana Teh. Narnaul	M	9466616552
	DASHRATH SINGH	Distt, Mohindergarh		01282-254504
8	DHARAMBIR	V. Mandhan Teh. Narnaul	M	01282-257345
	SHEO NARAIN	Distt. Mohindergarh		9416214229
9	DEEP CHAND YADAV	V. Doroli Ahir Teh. Narnaul	M	9416816663
	JAGDEV SINGH	Distt. Mohindergarh		
10	DEV VRAT	V. Doroli Ahir Teh. Narnaul	F	9416818537
	SURAJ BHAN	Distt. Mohindergarh		
11	Simt. HEM YADAV	V. PatiKara Teh. Narnaul	M	9416747905
	CHARAN SINGH	Distt. Mohindergarh		
12	HARI OM	Vill Sihma Teh. Narnaul	M	9416310209
	MATADEEN	Distt. Mohindergarh		
13	JAI SINGH	V. Niwai Nagar Teh. Narnaul	M	9466350562
	RAM NIWAS	Distt. Mohindergarh		
14	JAGDISH PRASHAD	V. Neerpur Teh. Narnaul	M	9416443616
	SULTAN SINGH	Distt. Mohindergarh		
15	KAMLESH SHARMA	Moh. Nalapur Near Gya Mandir	M	9416938533
	M.P. SHARMA	Nangal Choudhary, Teh. Narnaul		9812671111
16	MAHENDER SINGH	V. Deroli Ahir Teh. Narnaul	M	9416818165
	BHAGWAN SINGH	Distt. M/Garh		
17	RAJESH SONI	V. Bhungarka Teh. Narnaul,	M	9416420535
	SADHURAM	Distk.Mohiridergarh		
18	RAM NIWAS YADAV	V. Bhungarka Teh. Narnaul	M	9416705814
	RAM SINGH YADAV	Distt. Mohindergarh		
19	RAMAVTAR	V. Kalia Ka Nangal Teh. Narnaul	M	01282-278676
	SALLARAM	Distt. Mohindergarh		
20	RAN VEER	V. Shobhapur Teh. Narnaul	M	9355011906
	ROSHN LAL	Distt. Mohindergarh		
21	RAJESH KUMAR	V. Bhushan Kalan Teh. Narnaul	M	9416311957
	KANHAIYA LAL	Distt. Mohindergarh		01282-205035

22	VIRENDER SINGH YADAV SURAJ BHAN YADAV	V. Bhungarka Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9416315325
23	VEER PAL YADAV GHAN SHYAM	V.Neer Pur Teh.Narnaul Distt. Mohindergarh	M	
24	DUSHYANT YADAV BRIJ LAL YADAV	V. Bhushan Kalan Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	01282-250356 9416340556
25	ISHWAR SINGH BEG RAJ	V. Sihma Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9416964683
26	NARESH KUMAR BHURU RAM YADAV	V. Khaspur Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M.	9416964064
27	MUKUL YADAV MADAN GOPAL YADAV	V. Neer pur Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	01282-252786
28	DEVINDER KUMAR RAM CHANDER	Moh. Mai viva Nagar, Near Bus Stand Narnaul, Mohindergarh	M	9416096887
29	MANOJ KUMAR MURARI LAL	Moh. Shakti Nagar, Narnaul Mohindergarh	M	9416576018
30	RAMENDER KUMAR MOOLCHAND	V. Sihma Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9416604187
31	Smt. SHAKUNTALA YADAV HANS RAJ YADAV	Gulab Sadan, H. No. 565 Adresh Nagar, Narnaul	M	
32	VIJAY PAL SINGH LAL SINGH	V. Neerpur Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9466038050
33	VIDYASAGAR UMRAO SINGH	V. Ratta Kalan Teh. Narnaul Distt. M/Garh	M	9416444688
34	ANOOP SINGH YADAV NTHAL SINGH	Moh. Kailash Nagar, Narnaul Mohindergarh	M	9812031890 01282-252500
35	NARESH KUMAR MAYA RAM	V. Dongra Jat T. & D. Mohindergarh	M	9466790811
36	SUKHRAM NAIN TANSUBH RAM NAIN	V. Bachhod Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	01282-248363 9416740757
37	JAI PAL YADAV PRABHUDAYAL	V. Patikara Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9466823711 01282-252913
38	NEMICHAND NET RAM	Moh. Bhatwara, Nalapur T. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	01282-250797 250499

39	LEELA DHAR YADAV BUJ AN.SINGH	V. Akoda Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9253351621
40	YOGESH KUMAR SAINI MURARI LAL SAINI	V. Niwaj Nagar Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9253351751
41	ANAN D-SINGH DALIP SINGH	V. Kultajpur- Teh. Narnsaul Distt Mohindergarh	M	9899064711 01282-243178
42	MADAN PAL GORDHAN SINGH	VPO Kakrola Teh. Mohindergarh	M	9813831484
43	MANGU SINGH BALBIR SINGH	V. Buchawas P.O-.Jharoli T. & D. Mohindergarh	M	9466082057
44	SARJEET NATHU RAM	V. Ram Bass (Kanina) T. & D. Mohindergarh	M	9813937028
45	Smt. KRISHANA YADAV RAM AVTAR YADAV	Moh. Vrindavan Colony, Nizampur Road, Narnaul Mohindergarh	M	9466041307
46	SHRIRAM NIRANJAN LAL	1490/1 HUDA Narnaul	M	9466276889
47	BANWAR ILAL. BUDH RAM	Kutbapur PO-Barkoda Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9416471603
48	SOMDUTTJANGIR DHARU RAM JANGIR	VPO-Patikra Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9466770093
49	Smt. KRISHNA YADAV COL. MALKHAN SINGH	H.No. 605 Adarsh Nagar, Narnaul Distt. Mohindergarh	F	9868321793
50	Col. MALKHAN SINGH YADAV LATE HARPHOOL SINGH YADAV	H.No. 605 Adarsh Nagar, Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9868321793
51	DEVENDER YADAV PRATAP SINGH	V. Deroli Ahir Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9416574846
52	OM PARKASH SH. GANGA RAM	Sanghi Market Narnaul Distt. Mohindergarh	M	
53	RAJESH KUMAR RAMA VTAR YADAV	H.No.-851, Huda Sector- 1 Narnaul	M	9416444544
54	LAL SINGH BHIHARI LAL	VPO Shima Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9416241196
55	JAGDISH PRASHAD	VPO Neerpur T. Narnaul	M	

	FATHA SINGH	Distt. Mohindergarh		
56	SUBHASH SONI	Moh. Misharwara/Namaul	M	9416381270
	SUKHI RAM SONI	Distt. Mohindergarh		
57	NAVRATAN	Moh. Shiv Nagar, Pull Bazar,	M	9253006032
	JAIDAYAL	Narnaul Mohindergarh		
58	PRADEEP	V. Ateli P.O- Gokalpur	M	9416478989
	HARDUL SINGH	T. Narnaul Distt. Mohindergarh		
59	SATISH KUMAR	V. Ateli PO Gokalpur	M	9466416168
	RAMAVTAR	Teh Narnaul, Distt. Mohindergarh		
60	Smt. SULOCHANA	V. Ateli PO Gokalpur	F	9466838057
	DIWAN SINGH	Teh. Narnaul Distt. Moliifidergarh		
61	RAMANADND AGGARWAL	Moh. Guru Nanak Pura Narnaul	M	9416371418
	RAMESHWAR DAYAL AGG.	Distt. Mohindergarh		
62	PHOOLWATI	V. BewalT. Narnaul	F	
	HARI SINGH	Distt. Mohindergarh		
63	RAJBIR SINGH	V. Barkoda T. Narnaul	M	
	RAM CHANDER	Distt. Mohindergarh		
64	CHOTELAL	V. Mundia Khera PO Dongra	M	9416704220
	T. Narnaul Distt. Mohindergarh			
65	DINESH SHARMA	Moh. Nai Sarai, Narnaul	M	01282-250081
	JAGDISH PSD. SHARMA	Distt. Mohindergarh		9416065581

ATELI

66	RAJENDER PARSAD	V. Unida PO Gokalpur	M	9416347959
	BANWARILAL	T. Narnaul Distt. Mohindergarh		
67	NARENDER SINGH	V. Unida PO Gokalpur	M	9813703305
	BANWARILAL	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
68	BABU LAL YADAV	V, Unida PO Gokalpu	M	9466823900
	DHANPAT SINGH	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
69	SURENDAR SINGH	V. Unida PO Gokalpur	M	9416347928
	BRAHM DUTT	Teh. Narnaul Distt, Mohindergarh		
70	ASHOK KUMAR	V. Unida PO Gokalpur	M	9416939798
	NETRAM YADAV	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
71	OM PRAKASH	Naya Bus Stand Ward No.11 Mandi	M	

	SANWAT SINGH	Ateli T. Narnaul Distt. M/Garh		
72	RAJENDER PRASAD SHARMA	Near PNB Ward 2 Ateli	M	9896069255
	VISABERDAYAL	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
73	HARISH YADAV	C/o Smt. Sharda Yadav CHC Ateli	M	9416302608
	RATAN SINGH	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
74	LAL SINGH YADAV	Ward No. 2 Ateli	M	9416746373
	UMRAO SINGH	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
75	SHIV CHANDER SHARMA	Baba Sewa Dass Market Ateli	M	9416238098
	RAMJI LAL	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
76	VED PRAKASH GAUD	Ward No. 11 Ateli	M	9416697131
	VISHAMBAR DAYAL	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
77	RAMA NAND	W. No. 2 Near SB of Patiyla Ateli	M	9466038615
	RAM KISHAN	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		01282-276269
78	KAMLESH SAINI	W. No. 8 Tajpur Chungi Ateli	M	9416282288
	SUNDA RAM SAINI	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
79	DEV DUTT	W.No. 2 Dhanuda Road, Mandi Ateli		
	DHARAM PAL	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9416347605
80	AJAY PAL	VPO- Bihali T. Narnaul	M	9315195380
	SHYO CHAND	Distt. Mohindergarh		
81	BARI RAM	V. Turkiawas PO- Bocharia	M	01282-276381
	TAHNDURAM	Teh. Narnaul Distt. M/Garh		9416907632
82	Smt.KRISHANA DEVI	V. Turkiawas PO- Bocharia	M	01282-276381
	HARI RAM YADAV	T. Narnaul Distt. Mohindergarh		
83	ANIL YADAY	V. Dhanuda P.O. Mandi. Ateli	M	01282-276572
	RAM KUMAR YADAV	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
84	RAM AVTAR	V. Turkiawas PO- Bocharia	M	9416579898
	UMRAO SINGH	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
85	NAGENDER KUMAR	VPO Bachhod T. Narnaul	M	9416679718
	RAM NIWAS	Distt, Mohindergarh		
86	SANJAY KUMAR	V.Rajpura PO Tajpur	M	9416910750
	HAJARI LAL	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		
87	TAN SUKH YADAV	VPO- kheri Via Ateli	M	01282-274365
	KANHARAM	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		9416816365
88	PRADEEP KUMAR	V. Ateli Begpur	M	941670431

	SURAJ BHAN YADAV	Teh. Narnaul Distt. Mohindergarh		01282276938
89	MAHABIR PRASAD	V. Tajpuria W. No. 7 Mandi Ateli	M	01282-275193
	SETHRAM	T. Narnaul D. Mohindergarh		
90	GHANSHYAM DAS SAINI	W. No. 8 Tajpur Chungi PO Ateli	M	9416964266
	SURJAN LAL SAINI	T. Narnaul Distt. Mohinderaarh		
91	JOGINDER SHASHTRI	VPO Govt. S.S.S.School Mandi Ateli	M	9416714483
	RAGHUBIR PRASAD	W.N. 5 T. Narnaul Distt. M/Garh		
92	DAYARAM	V. Nangal PO- Mandi Ateli	M	9416286313
	AMI LAL	T. Narnaul Distt. Mohinderaarh		
93	JITENDER	W.N. 3 Near Hospital Mandi Ateli		
	BASTIRAM	T. Narnaul Distt. Mohindergarh	M	9416939798
94	PAWAN KUMAR	W.No. 2 SB Patiyala Mandi Ateli	M	9416983132
	UMRAO SINGH	T. Narnaul Distt. Mohindercarh		
95	BHIM SINGH	Near CHG Mandi Ateli T. Narnaul	M	9466695333
	HARDWARI LAL	Distt. Mohindergarh		
96	SUSHAMA	C/o Jagat Singh PO Gokal pur	F	9466021681
	DINESH KUMAR	T. Narnaul Distt. Mohindergarh		
97	BAL KISHAN	W.N. 7 Mandi Ateli T. Narnaul		
	BAHADARMAL	Distt. Mohinergarh	M	
98	ARJUNDUTT	Ward No. 6 Mandi Ateli		
	VISHAMBAR DAYAL	Teh. Namaul Distt. Iviohinderaarh	M	
99	Manoj Kumari	V. Bihali, Po. Bihali	M	9416314460
	W/o Ajay Pal			

विशेष योगदान

नाम	पता	रूपये
श्री सुरेश कुमार जी गोयल	टी.एम.टी सरिया वाले	500,000
राव हरिश्चन्द्र आर्य जी	नागपुर (बीघोपुर वाले)	200,000
श्री बी.डी गोयल जी	परतापुर वाले	200,000
मैमर्स एम.एम मोटर्स प्रा.लि.	निजामपुर रोड़, नारनौल	100000
श्री वेदप्रकाश आर्य इंस्पेक्टर	कादीपुरी वाले, दिल्ली	100,000
डॉ सतीश यादव जी	गुडगांव वाले	100,000
श्री समय सिंह जी यादव	टींट वाले	100,000
बैजनाथ चौधरी चैरिटेबिल ट्रस्ट रजि.	कलकत्ता (नांगल चौधरी वाले)	100,000

श्री सुरेश जी डोकानीया / स्व. महावीर प्रसादजी	धनबाद वाले	100,000
श्री रामबिलास जी शर्मा	पूर्व मंत्री हरियाणा	51000
श्री बलवान सिंह यादव	चेयरमैन, राठ इन्टरनेशनल स्कूल, बहरोड़	51000
माता शकुन्तला यादव	डुलाना, महेन्द्रगढ़	51000
श्री दयाराम राव	कोजिन्दा, नारनौल	51000
श्री समय सिंह जी भाटी प्रसिद्ध समाज सेवी	नांगल चौधरी	51000
श्री चन्दाराम जी पूर्व बी.ई.ओ.	शिव कालोनी नारनौल	25000
श्री ओम प्रकाश जी यादव ए.डी.ओ.	बजाड़ वाले	25000
श्री राजकुमार यादव एड़वोकेट	आर. के. मोटर फाईनेंस नई मण्डी नारनौल	21000
श्री शैलजा यादव	कर्मचारी कॉलोनी महेन्द्रगढ़	21000
श्री कवर सिंह आर्य	कलावती इलैक्ट्रिकल्स आनावास वाले	21000
श्री अभय सिंह जी	शिव प्रोपटीज डेरोली अहीर वाले, महेन्द्रगढ़	21000
श्री वेदपाल शास्त्री	मोहनपुर पो0 दुलोठ जाट, महेन्द्रगढ़	11000
डी.वी.एम. पब्लिक स्कूल	बहरोड़ अलवर राजस्थान	11000
श्री नरेन्द्र सिंह यादव	सी–6 साउथ सिंटी–2 गुड़गाँव	11000
श्री भोलू राम पूर्व सरपंच	डालियावास वाले मकान न. 62 सेक्टर–1 नारनौल	11000
श्री राव रंगराव सिंह जी पूर्व डी.डी.पी.ओ	महेन्द्रगढ़	11000
श्री कुनाल खेतान	पश्चिम विहार नई दिल्ली	11000
श्री कर्नल जितेन्द्र सिंह यादव	सी–6 साउथ सिंटी–2 गुड़गाँव	11000
श्री मनोज गुप्ता	सी. डब्लू –66, सोहना रोड, गुड़गाँव	11000
श्री अरविन्द कन्सल जी	एयर टेल ओखला नई दिल्ली	11000
श्री बेगराज जी यादव	बादशाहपुर गुड़गाँव	11000
श्री रोहताश जी खुराना	सोहना, गुड़गाँव	11000
श्री जगदीश जी	लक्षीवास निवासी, गुड़गाँव	11000
श्री बी आर इंजिनियरिंग	बदोपुर निवासी, गुड़गाँव	11000
श्री ब्रह्मदत्त जी सेवानिवृत जे.ई.	लूखी, रेवाड़ी	11000
श्री रणजीत सिंह	सेक्टर–3 / 217 रेवाड़ी	11000
श्री कर्नल एम एस यादव	605 आदर्श नगर नारनौल	11000
श्री शिवताज सिंह आर्य	कोथल खुर्द, महेन्द्रगढ़	11000
डॉ. मुलक राज मक्कड	मक्कड़ अस्पताल नारनौल	11000
श्री सुभाष गुप्ता	नारनौल	11000
डॉ. सुदर्शन यादव	कृष्णा कालोनी, महेन्द्रगढ़	11000

श्री कृष्ण सिंह प्रिंसिपल	हुडा कालोनी, नारनौल	11000
श्री हरि सिंह यादव प्राचार्य	देवास महेन्द्रगढ़	11000
श्री राज सिंह जी आर्य	मांदी वाले	11000
श्री शेर सिंह जी	नारनौल	11000
श्री विनोद गुप्ता	सोहना गुड़गाँव	11000
श्री बेगराज यादव	बादशाहपुर	11000
श्री रोहतास खटाना	सोहना	11000
श्री रमेश कुमार यादव/सोहनलाल	मुंड़िया खेड़ा शिव कालोनी नारनौल	5100
श्री संदीप यादव	लक्ष्मी क्रैशर स्टोन, पालड़ी	5100
श्री राजकुमार सैनी	ढाणी कोजिन्दा, नारनौल	5000
श्री पवन यादव	सैदपुर, अटेली	3100
श्रीमती सुशीला नान्दल	कृषि विज्ञान केन्द्र, महेन्द्रगढ	2100
श्रीमती कृष्णा यादव	नजदीक बाल भवन, महेन्द्रगढ़	2100
श्री ब्रहम दत्त	मोलाहेडा, गुड़गाँव	2100
श्री वेद प्रकाश आर्य	सिसोठ	2100

डॉ. हरि ओम, S.H.O, सुशान्तलोक, गुड़गाँव के सौजन्य से......

नाम	पता	रूपये
डॉ हरि ओम	गुड़गाँव	2100
श्री सुख लाल	गुड़गाँव	5100
श्री श्याम बाबू सोनी	गुड़गाँव	2100
श्री एस. के मित्तल	गुड़गाँव	2100
श्री राकेश बत्तरा	गुड़गाँव	1100
श्री नवीन चौहान	गुड़गाँव	1100
मैसर्ज रोमी ढ़ाबा	गुड़गाँव	1101
श्री राजेश कुमार	गुड़गाँव	1100
श्री गुरू कृपा एजेन्सी	गुड़गाँव	1100
अलवर स्वीट्स	गुड़गाँव	1100
श्री विनोद यादव	गुड़गाँव	1100
श्री मतीकृष्णा यादव	बालभवन के पीछे, नारनौल	1100

श्री संजय अग्रवाल के सौजन्य से......

नाम	पता	रूपये
राम रेडीमेड एम्पोरियम	पुल बाजार, नारनौल	100,000
रामानन्द राधेश्याम प्रा. लि.	पुल बाजार, नारनौल	51000
विनोद यादव	मुलोदी	लगभग 51000
रामौतार जी यादव	गोद बलाहा	25000
तेजप्रकाश जी एडवोकेट	नारनौल	22000
लखन लाल जी यादव	फैजाबाद	21000
बिरेन्द्र सिंह यादव		11000
प्रेमनाथ गुप्ता एडवोकेट	नारनौल	11000
यशपाल जी	फैजाबाद	11000
शेर सिहं जी शर्मा	सुराणी	11000

वेद प्रकाश आर्य कादीपुरी के सौजन्य से.....

नाम	पता	रूपये
श्रीमति सुनिता आर्या	कादीपुरी	25000
श्री अतुल बंसल	माडल टाऊन दिल्ली	21000
गुप्तदान		20,000
श्री जगमोहन	दिल्ली	11000
श्री सेठ जुगलदास	दिल्ली	10000
श्री सुभाष अग्रवाल	दिल्ली	2100
श्री कुंज बिहारी	दिल्ली	2100
श्री सुरेशचन्द	दिल्ली	2100
श्री रामौतार अग्रवाल	दिल्ली	2100
श्री ओमप्रकाश	दिल्ली	2100
श्री यादव	दिल्ली	2500

रमेश पालड़ी जी प्रसिद्ध समाज सेवी के सौजन्य से

नाम	पता	रूपये
श्री रमेश पालड़ी जी प्रसिद्ध समाज सेवी	सैक्टर–31, गुड़गाँव	100000
श्री गोपाल कान्डा MDLR Airlines	गुड़गाँव	100000
श्री मनीष जैन	207/गणपति आर्केड़ गुड़गाँव	51000
प्रो. रोशनलाल जी	826 सैक्टर–14 गुड़गाँव	51000
श्री रूपचन्द्र जी यादव ख्याला वाले	सी–127 ओल्ड डी.एल.एफ गुड़गाँव	51000
श्री सतीश खोला	830 ए सैक्टर 31 गुड़गाँव	51000
श्री रामकिशन यादव सिलारपुर वाले	763/40 गुड़गाँव–	1000
श्री विनय मंगला जी	गणपति आरकेड़ गुड़गाँव	21000
श्री राजा राम यादव	1386 सैक्टर 15/2 गुड़गाँव	11000
श्री मनोज पटेल	841 सैक्टर 15/2 गुड़गाँव	11000
मैसर्ज टैकमार्ट	105 गणपति आरकेड़ गुड़गाँव	11000
श्री अनिल जी चौधरी	470/31 गुड़गाँव	11000
श्री राजेन्द्र जी यादव रवीन्द्र जी यादव	सैक्टर–15/1/47 गुड़गाँव	11000
श्री राम भगत जी	सैक्टर–15/1/19 गुड़गाँव	11000
मैसर्ज कलकत्ता साड़ी सेन्टर	गणपति आरकेड़ गुड़गाँव	5100
श्री राकेश यादव बादली वाले	सैक्टर–15/1/7 गुड़गाँव	5100
श्री सत्येन्द्र जी यादव	सैक्टर–31/475 गुड़गाँव	5100
श्री कर्मवीर सिंह यादव (खातोदड़ा वाले)	210 सैक्टर–47 गुड़गाँव	5100
श्री आर. एस. यादव	एच–387 सैक्टर 30 जलवायुविहार गुड़गाँव	5100
श्री बलराज जी सरहोल वाले	सी–114 सैक्टर 30 जलवायुविहार गुड़गाँव	5100
श्री आर. एन. खोला	449 सैक्टर–22 गुड़गाँव	2100

संजीवनी संस्था गुड़गांव के सौजन्य से.....

नाम	पता	रूपये
श्री त्रिलोक चन्द शर्मा श्री नवीन मंगला श्री राकेश गर्ग श्री रविन्द्र जिन्दल	संचालक संजीवनी संस्था गुड़गांव	300000

राव इन्द्रजीत सिंह - 09811018407 M.P. महेन्द्रगढ़
राधे श्याम शर्मा - 09416069933 M.L.A. नारनौल

प्रशासनिक अधिकारी

उपायुक्त	– 251201, 251200, 251202
पुलिस अधीक्षक	– 251022, 251122
अतिरिक्त उपायुक्त	– 251255, 251086
उपमंडल अधिकारी (नागरिक)	– 251153, 251152, 250090
सिटी मजिस्ट्रेट	– 251206, 251207

जिला अधिकारी

जिला लोक संपर्क अधिकारी	– 251286, 250349
जिला राजस्व अधिकारी	– 251209, 251210
जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी	– 251298, 252111
खण्ड विकास एवं पंचायत अधिकारी	– 251205
जिला आंकड़ा अधिकारी	– 251235
उपायुक्त आबकारी एवं कराधान	– 251228, 251275
जिला खज़ाना अधिकारी	– 251240
जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक	– 251249, 251254
जिला परियोजना समन्वयक	– 250419, 250420
जिला रोजगार अधिकारी	– 250350
जिला चुनाव अधिकारी	– 251370
जिला मत्स्य अधिकारी	– 250261
जिला बाल कल्याण अधिकारी	– 250261
जिला समाज कल्याण अधिकारी	– 250378
जिला हरिजन कल्याण निगम	– 250253
जिला कमजोर महिला विकास अधिकारी	– 250346
जिला शिक्षा अधिकारी	– 251220
जिला वन अधिकारी	– 251261
सिविल सर्जन	– 251237, 251272
जिला फल एवं बागवानी अधिकारी	– 250235
जिला कुष्ठ रोग अधिकारी	– 250358
जिला डेयरी विकास अधिकारी	– 252345
जिला कल्याण अधिकारी	– 252271
प्रबंधक हरियाणा पिछड़ा वर्ग	– 250345
प्रबंधक हैफेड़	– 251216, 252039, 9416069963

पुलिस विभाग

पुलिस अधीक्षक	– 251022, 251122
पुलिस उप–अधीक्षक	– 251273, 251187
एस एच ओ सदर थाना	– 251352
पुलिस कोतवाली (शहर)	– 251346
इंचार्ज पुलिस लाइन	– 251351
इंसपैक्टर सी आई ए (नइ कचहरी)	– 251269
सी आई डी (नई कचहरी)	– 251113
एस.एच.ओ. पुलिस कन्ट्रोल रूम	– 251288
जिला सैनिक बोर्ड	– 250259

नगर परिषद्

नगर परिषद् नारनौल	– 251248
नगर परिषद् महेन्द्रगढ़	– 220234

आवश्यक सेवाएं

पुलिस सहायक	– 100, 251288
फायर बिग्रेड	– 252102
एम्बुलेंस	– 251236
ट्रंक बुकिंग	– 180
एस टी डी तथा लोकल हैल्पलाइन	– 251000
फोनोग्राम	– 185
डायरेक्टरी पूछताछ	– 198
शिकायत टेलीफोन	– 197
पूछताछ रेलवे स्टेशन	– 131, 251965
पूछताछ बस स्टैण्ड	– 251947
पूछताछ डाक सेवा	– 251941

पूछताछ तारघर — 251363
फायर सर्विस (जनरल) — 101
फायर सर्विस नारनौल — 252102
फायर सर्विस महेन्द्रगढ़ — 222640
बस स्टैण्ड नारनौल — 251947
पुलिस स्टेशन नारनौल — 100, 251288
पुलिस स्टेशन अटेली — 100, 276900
पुलिस स्टेशन महेन्द्रगढ़ — 100, 220240
पुलिस स्टेशन कनीना — 100, 235159
पुलिस स्टेशन नांगल चौधरी — 100, 278600

न्यायिक अधिकारी

जिला एवं सत्र न्यायधीश — 251222, 251555
अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश — 252114, 251340
सीनियर सब जज — 251362, 252116
मुख्य न्यायिक न्यायाधीश — 252132, 251232
सिविल जज (जूनियर) — 251211
जिला न्यायवादी — 251334

पुलिस

पुलिस स्टेशन सिटी — 220240
पुलिस स्टेशन सदर, रेलवे रोड — 220225
जेल अधीक्षक — 220216, 220217
डी.एस.पी. जेल (हीरा सिंह यादव) — 220091
डी.एस.पी. पुलिस क्वार्टर — 220238
डी.एस.पी. रेलवे स्टेशन रोड — 220301

न्यायिक

सिविल जज, सिविल कोट — 220875
एड. सिविल सब जज किला — 220541
सिविल जज जुनि डिवि., कोर्ट रूप — 221362
सिविल जज जुनि. डिविजन, गौशाला रोड़ — 221363
सिविल जज जुनि. डिविजन — 221028
एड. सिविल जज रेलवे रोड — 221364

जिला वन अधिकारी नियर गर्ल्स कॉलेज — 221309
जिला वन अधिकारी गर्ल्स स्कूल के पास — 220229
बी.डी.ओ. नियर डी.एफ.ओ. ऑफिस — 200249
एस.डी.ओ. सिविल कोर्ट कैम्पस — 220228
एस.डी.ओ. अनाज मण्डी — 220282
तहसीलदार कैम्पस — 220226
सीनियर मेडीकल ऑफिसर हॉस्पिटल — 220292
एक्स.ई.एन. पब्लिक हैल्थ डिवि. — 220883
एक्स.ई.एन. पब्लिक हैल्थ — 220882
एक्स.ई.एन. केनल कॉलोनी — 220454, 220287

विद्युत

कार्यकारी, अभियंता, विद्युत — 220381, 220281
पावर हाऊस — 220227
उपमंडल अधिकारी, विद्युत — 220203, 220261
उपमंडल अधिकारी शहर — 220218, 220212
उपमंडल अधिकारी, स्टोर (विद्युत) — 220063
स्थानीय शिकायत — 220298
पावर हाऊस, एच. वी. पी. एन. — 220227
एस.एस.ई. 132 के.वी.ए. सब स्टेशन — 221391
एक्स.ई.एन. एच. वी. पी. एन. — 220381
एक्स.ई.एन. एच. वी. पी. एन. — 220281
एस.डी.ओ. सब–अर्बन एच. वी. पी. एन. — 220212
एस.डी.ओ. सब–अर्बन — 220218
एस.डी.ओ. सब डि. वि. एच. वी. पी. एन. — 220203
एस.डी.ओ. सिटी एच. वी. पी. एन. — 220261
एस.डी.ओ. सिटी सब डिवि. — 220298

जिला परिषद् महेन्द्रगढ़

सतवीर सिंह यादव, प्रधान — 9416362380

भागीरथ, उपप्रधान	— 9416286434
संतोष देवी	— 9416418441
माला राम	— 9416877301
प्रताप सिंह यादव	— 9416082591
सरोज यादव	— 9416373112
देवेन्द्र यादव	— 9416484184
जितेन्द्र सिंह	— 9416096922
शांता कुमार	— 9416340466
दलजीत कौर	— 9315526909
ओमकला यादव	— 9416063900
राजबाला	— 9416347247
ओमकला भौजवास	— 9416704030
सुनीता देवी	— 9416480385
कमला देवी	— 9416065596
छत्रपाल	— 9416584556
मुकेश शर्मा	— 9416183712
राधेश्याम	— 9416896534

पंचायत समिति खण्ड महेन्द्रगढ़

रमेश कुमार, अध्यक्ष	— 9416418323
सुशीला देवी, उपाध्यक्ष	— 9416578678
सुनील कुमार	— 9416576300
दयानन्द	— 9416282651
विक्रम सिंह	— 9416218812
धर्मपाल	— 9416370828
छोटूराम	— 9416283580
लाली देवी	— 240808
ताराचन्द	— 230744
सतीश सिंह	— 9416419573
जिले सिंह	— 230155
पूर्ण सिहं	— 230862
बबली देवी	— 234102
सुमेरसिंह	— 9416089603
धर्मवीर	— 285194
सुमन देवी	— 9416287307
राजबीर सिंह	— 220754
कमलेश	— 9416444017
अभय कुमार	— 9416082913
मुकेश देवी	— 242115
मोहन सिंह	— 9416418273
कृष्णा देवी	— 9416420515
मधुरानी	— 9416415663
उर्मिलादेवी	— 220983
सुमित्रा देवी	— 9416005636
लाली देवी	— 9416133896
सहीराम	— 9416149559
मामचन्द	— 246109
छंगा प्रसाद	— 246095

पंचायत समिति, खण्ड कनीना

ग्यारसी देवी, अध्यक्ष	— 9416443262
धूम सिंह, उपाध्यक्ष	— 9416382098
संजय	— 9416764141
लालीदेवी	— 9813533050
मूर्तिदेवी	— 9416501821
सतीश कुमार	— 9416320198
शर्मिला देवी	— 9896439943
सविता	— 9416443616
मीना देवी	— 9416693963
बाबूलाल	— 9416360165
यादवेन्द्र	— 9416151413
राजपाल	— 9812480836
मनी	— 9416396449
सुनील कुमार	— 9416694395
जगबीर	—
श्योचन्द	— 277536
रीना देवी	— 244876
पुष्प लता	— 9416761194
कैलाश	— 244136
मदन	— 9416420040
राजबाला	— 9416708982
अमरसिंह	— 233004

अंगूरी देवी – 9416574016
रमेश कुमार – 9416143305
सुखपाल – 9416313615
सत्यपाल – 9416707732
मीनाकुमारी – 9813425946
गिरधारी लाल – 9416348531

पंचायत समिति खण्ड नांगल चौधरी

मीरादेवी – 278502
मंजू देवी – 273895
अनिता – 255072
भवानी – 225742
कमला देवी – 221254
रामबाई – 257901
बलबीर सिंह – 246203
सुभाष चन्द्र – 246251
विक्रम सिंह – 273715
सुमित्रा – 246281

मनरूप – 246074
विक्रम सिंह – 9896273524
मुरारी – 9416372825
सागरमल – 273847
गौरी देवी – 9416605845
धर्मपाल – 273133
कमल सिंह – 9416602460
सुभाष चन्द्र – 221362
रामजीलाल – 273065
लाली देवी – 9315818241
रोहतास –
देवेन्द्र – 9416214360
रतन देवी – 207160
उर्मिला – 278831
सूरजभान – 361607
माली देवी – 270739
कविता – 270626
शांति देवी – 221826

❋ भोग का स्वाभाविक परिणाम ही रोग है।

❋ देश की प्रतिभाओं का सम्मान, स्वदेशी खानपान, स्वदेशी वेश–भूषा, स्वावलम्बन, देश के प्रति श्रद्धा व सम्मान राष्ट्र के विकास की धुरी है।

❋ भगवान् महावीर केवल जैनियों के भगवान् बुद्ध केवल बौद्धों के या भगवान राम केवल हिन्दुओं के आदर्श नहीं रहे अपितु उनकी मर्यादाएं एवं आदर्श सम्पूर्ण विश्व को प्रकाशमान करते रहे हैं।

❋ भगवान के बनाये इंसान की सेवा ही उनकी सच्ची सेवा है।

❋ यदि हम समाधान के लिए प्रस्तुत नहीं हैं तो हम ही एक समस्या हैं।

– स्वामी रामदेव

दिव्य योग साधना-हमारा ऑडियो-वीडियो संग्रह

यह विभाग दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) और पतंजलि योगपीठ की ऑडियो वीडियो सामिग्री से सम्बन्धित कार्य देखता है। प्राणायाम और योग की विभिन्न क्रियाओं एवं मुद्राओं की वी.सी.डी., डी.वी.डी. तथा ऑडियो कैसेट, और पूज्य स्वामी रामदेव जी की वाणी में गायत्री मंत्र, महामृत्युजंय मंत्र तथा भजन इस विभाग द्वारा जनता को उपलब्ध कराये जाते हैं। ऑडियो वीडियो सामग्री की सूची निम्न प्रकार है :

क्र.सं.	वी.सी.डी. की सूची	रूपये
1.	योग विज्ञान (अंग्रेजी, बंगाली, गुजराती, मराठी, हिन्दी, तमिल)	110/-
2.	योग विज्ञान : मोटापे के लिए (हिन्दी)	60/-
3.	" : बच्चों के लिए (हिन्दी, अंग्रेजी)	60/-
4.	" : जीवनशैली (हिन्दी)	60/-
5.	" : गर्भवती महिला के लिए (पार्ट 1 एवं 2)	110/-
6.	" : मस्कूलर डिस्ट्रोफी के लिए (हिन्दी)	60/-
7.	" : मेरुदण्ड के लिए (हिन्दी)	60/-
8.	" : हृदय के लिए (हिन्दी)	60/-
9.	" : अस्थमा के लिए (हिन्दी)	60/-
10.	" : चर्म रोग के लिए (हिन्दी)	60/-
11.	" : पार्किंसन एवं पैरालाइसिस के लिए (हिन्दी)	60/-
12.	" : राष्ट्र धर्म के लिए (हिन्दी)	60/-
13.	" : अष्टांग योग (हिन्दी)	60/-
14.	" : आत्म बोध (हिन्दी)	60/-
15.	" : विविध रोगों के लिए (हिन्दी)	60/-
16.	" : पीलिया के लिए (हिन्दी)	60/-
17.	" : माईग्रेन (हिन्दी)	60/-
18.	" : उदर रोगों के लिए (हिन्दी)	60/-
19.	" : कब्ज एवं बवासीर के लिए (हिन्दी)	60/-
20.	" : किडनी के लिए योग (हिन्दी)	60/-
21.	" : नेत्र के लिए (हिन्दी)	60/-

22.	" : कैंसर के लिए (हिन्दी)	60/-
23.	" : निःसंतान के लिए (हिन्दी)	60/-
24.	" : उच्च रक्तचाप के लिए (हिन्दी)	60/-
25.	" : सोलह संस्कार (हिन्दी)	60/-
26.	" : मधुमेह के लिए (हिन्दी)	60/-
27.	" : योग निद्रा (हिन्दी)	60/-
28.	" : युवतियों के लिए (हिन्दी)	60/-
29.	" : शरीर सौष्ठव के लिए (हिन्दी)	60/-
30.	" : सप्ताहिक योगचर्चा (7 सी.डी. पैक)	350/-
31.	" : युवाओं के लिए (हिन्दी)	60/-
32.	" : ध्यान योग (हिन्दी)	110/-
33.	" : सफेद दाग के लिए (हिन्दी)	60/-
34.	" : वात रोगों के लिए (हिन्दी)	60/-
35.	योग : आई डिसीजीज (अंग्रेजी)	60/-
36.	" : प्रैक्टिस एण्ड लाइफ स्टाइल (अंग्रेजी)	60/-
37.	" : पैरालाइसिस के लिए (अंग्रेजी)	60/-
38.	" : मेरूदण्ड के लिए (अंग्रेजी)	60/-
39.	योग में भ्रान्तियां खतरे एवं सावधानियां (हिन्दी)	60/-

क्र.सं.	डी.वी.डी. की सूची	रूपये
1.	योग विज्ञान (अंग्रेजी, हिन्दी)	199/-
2.	योग विज्ञान 4 भाषाओं में (हिन्दी, बंगाली, गुजराती, तमिल)	199/-
3.	विविध रोगों के लिए (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-
4.	मेरूदण्ड के लिए योग (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-
5.	मधुमेह के लिए योग (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-
6.	चर्म रोगों के लिए योग (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-
7.	लाइफ स्टाइल (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-
8.	अस्थमा के लिए योग (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-
9.	युवाओं के लिए (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-
10.	मेरूदण्ड के लिए योग (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-
11.	नेत्र रोगों के लिए योग (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-

12.	पार्किसन एवं पैरालाइसिस (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-
13.	योग विज्ञान बच्चों के लिए (हिन्दी, अंग्रेजी)	149/-
14.	उच्च रक्तचाप के लिए योग	149/-

क्र.सं.	ऑडियो कैसट की सूची	रूपये
1.	गायत्री मंत्र (हिन्दी)	30/-
2.	दिव्य स्तवन (हिन्दी)	50/-
3.	वैदिक संध्या (हिन्दी)	30/-
4.	योग निद्रा (हिन्दी)	30/-
5.	भक्ति गीतांजलि (1–7) (हिन्दी)	35/-

क्र.सं.	एम. पी. थ्री. कैसट की सूची	रूपये
1.	दिव्य स्तवन (हिन्दी)	49/-
2.	गायत्री मंत्र (हिन्दी)	49/-
3.	भक्ती गीतांजलि	45/-

क्र.सं.	ऑडियो कैसट	रूपये
1.	भक्ति गीतांजलि (1–7) (हिन्दी)	39/-
2.	राष्ट्रीय चेतना (1–7) (हिन्दी)	39/-

योग संदेश



योग सन्देश, दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) और पतंजलि योगपीठ द्वारा प्रकाशित योग, प्राणायाम, आयुर्वेद, संस्कृति, परम्परा एवं अध्यात्म पर आधारित एक मासिक शोध पत्रिका है। जिसका प्रकाशन एवं बिक्री योग संदेश विभाग द्वारा हिन्दी, अंग्रेजी, गुजराती, मराठी, पंजाबी, बंगाली, उड़िया, असमिया, नेपाली, कन्नड़ और तेलुगु भाषाओं में किया जाता है। इस पत्र का मासिक वितरण दस लाख प्रतियों के लगभग है। शुल्क निम्नलिखित है:

एक प्रति	15/- रुपये
1 वर्ष	150/- रुपये
5 वर्ष	700/- रुपये
10 वर्ष	1500/- रुपये

पूज्यपाद स्वामी रामदेव जी महाराज का स्वप्न है "स्वस्थ भारत एवं निरोगी विश्व" दिव्य प्रकाशन योग, प्राणायाम, आयुर्वेद एवं अन्य विषयों पर आधारित पुस्तकों के प्रकाशन एवं वितरण की व्यवस्था देखता है। विभिन्न पुस्तकों के प्रकाशन से योग व आयुर्वेद द्वारा स्वस्थ व सृजनशील समान के निर्माण में सहयोग प्राप्त होता है। विभिन्न विषयों पर दिव्य प्रकाशन द्वारा प्रकाशित पुस्तकों की सूची निम्न प्रकार है :

क्रम सं.	पुस्तकों के शीर्षक	मूल्य
1.	औषध दर्शन (अंग्रेजी)	50/-
2.	औषध दर्शन (हिन्दी, बंगाली, गुजराती, कन्नड़, मराठी, नेपाली, उड़ीया, पंजाबी, तेलगू, उर्दू)	30/-
3.	आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य (अंग्रेजी, हिन्दी)	125/-
4.	भक्ति गीतांजलि	30/-
5.	दिव्य औषधीय एवं सौन्दर्यीकरण पौधे	20/-
6.	आयुर्वेद जड़ी–बूटी रहस्य (हिन्दी)	350/-
7.	जीवनी अष्टवर्धक (हिन्दी)	75/-
8.	संत दर्शन (हिन्दी, अंग्रेजी)	200/-
9.	प्राणायाम रहस्य (हिन्दी, बंगाली, अंग्रेजी, गुजराती, कन्नड़, मलयालम, मराठी, नेपाली, उड़िया, पंजाबी, तमिल, तेलगू, उर्दू)	50/-
10.	प्राणायाम रहस्य अंतर्राष्ट्रीय (हिन्दी, अंग्रेजी)	180/-
11.	वैदिक नित्यकर्म–विधि	25/-
12.	वाइटेलिटी स्ट्रेंथनिंग अष्टवर्ग प्लांट्स	75/-
13.	विज्ञान की कसौटी पर योग (हिन्दी, अंग्रेजी)	300/-
14.	योग दर्शन	50/-
15.	योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य (हिन्दी, बंगाली, अंग्रेजी, गुजराती, कन्नड़, मलयालम, उड़िया, पंजाबी, तमिल, तेलगू, उर्दू, मराठी, नेपाली)	125/-
16.	योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य अंतर्राष्ट्रीय (हिन्दी, अंग्रेजी)	400/-



योग विज्ञान शिविर, नारनौल के उपलक्ष्य में प्रकाशित स्मारिका के लिए हार्दिक शुभकामनाएं



Manish Jain
CMD

योग विज्ञान शिविर, नारनौल के उपलक्ष्य में प्रकाशित स्मारिका के लिए हार्दिक शुभकामनाएं

(M) : 09830046311

बैजनाथ चौधरी चैरिटेबल ट्रस्ट (रजि०)

कलकत्ता

नांगल चौधरी वाले

योग विज्ञान शिविर, नारनौल के उपलक्ष्य में प्रकाशित स्मारिका के लिए हार्दिक शुभकामनाएं

रामबिलास शर्मा

(पूर्व मंत्री, हरियाणा)

स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत

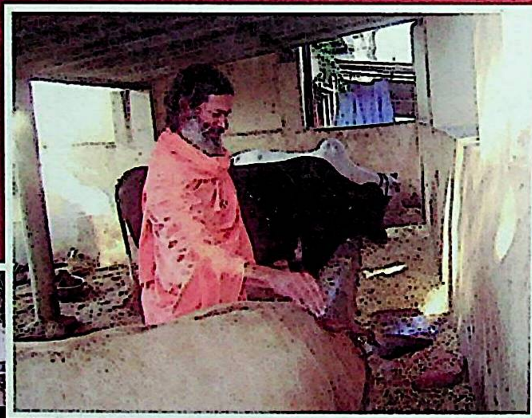


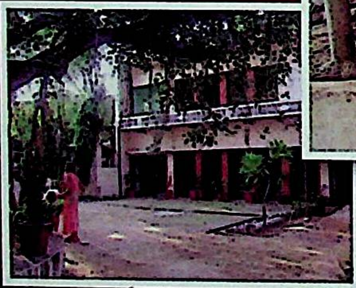
उठो, जागो, पूरी ऊर्जा व पुरुषार्थ के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़ो

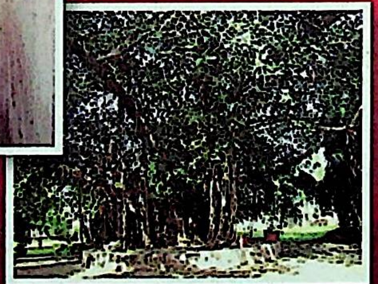
– स्वामी रामदेव











आर्ष गुरुकुल खानपुर

पो० - मंढ़ाणा, तहसील - नारनौल, जिला - महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)
पिन -१२३००१
०९४१६३-१५०५५, ०९४१६८-१६६७२, ०१२८२-२०५००३

मूल्य - 100/-